

おうちでも作ってみてください♪

# 本日の給食レシピを紹介します No.101



出来上がりは  
サンプルケースを  
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁  
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)  
～ 副菜メニューから ～



島内保育園の

おすすめレシピ

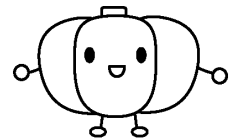
## 郷土食メニュー 「かぼちゃと昆布の炒め煮」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
かぼちゃ	1/4個	ワタを取って一口大に切る。	① 鍋に油を引いて、かぼちゃを炒める。 ② ①にちくわ、刻み昆布、油揚げを加えて、かつおだしと調味料を入れて煮る。(水分は材料が少し出るくらい) ③ かぼちゃが柔らかくなり、味が染みたら、小松菜を入れる。
ちくわ	1本	乱切りにする。	
刻み昆布	3g	水で戻して3cm長さに切る。	
油揚げ	1枚	短冊切りにし、油抜きする。	
小松菜	1/4束	2cm長さに切って下茹でする。	
油	大さじ1		
かつおだし	1/3カップ (多めに準備)		
砂糖	大さじ1強	しょうゆ 小さじ2弱	

ポイント!



- ・かぼちゃを炒めて油でコーティングすると煮崩れしません。
- ・小松菜を下茹ですておくと色がきれいに仕上がります。



松本地方の郷土食です。お盆のごちそうの一つとして、刻み昆布や干し揚げ、旬の野菜を使った煮物がありますが、園では、刻み昆布と油揚げを旬のかぼちゃと一緒に煮ました。



副菜

主菜

主食

汁  
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)  
～ 副菜メニューから ～



あかた保育園の

おすすめレシピ

## 8月27日メニュー 「冷やし中華風サラダ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
生中華麺	1/2玉	食べやすい長さに切る。	① きゅうり、にんじんはさっと茹で、しっかり冷ましておく。 ② 中華麺は表示の時間通りに茹で、冷水で冷ます。 ③ 調味料を混ぜ合わせ、①と②とハム、わかめを和える。 ④ ごまを散らして完成
きゅうり	1本	千切りにする。	
人参	20g	千切りにする。	
乾燥わかめ	小さじ1	水で戻す。	
ハム	3枚	千切りにする。	
しょうゆ	小さじ2と1/2	砂糖 小さじ2弱	
酢	小さじ2強	ごま油 小さじ1	
白いりごま	小さじ2		

ポイント!



薄焼き卵の千切りや、レタス、トマトなどを入れてもおいしいですよ!