

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.152

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)

～ 主菜メニューから ～



笹部保育園の

おすすめレシピ

11月6・20日メニュー「鯖の豆乳みそ煮」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	作り方
生鯖	一切れ45gくらいを6切れ	① 鍋にしょうが汁、調味料、豆乳を入れて火にかけ、煮立ったら鯖の皮目を上にして並べる。 ② クッキングシートなどで落としぶたをし、10分くらい煮る。 ★ 煮ている途中で落としぶたをとって何回か煮汁を回しかけると鯖に味がよくしみ込みます。 ③ 煮汁が少しとろっとしてきたら火を止めて完成。
しょうが汁	大さじ1弱(12g)	
三温糖	大さじ2と小さじ2(24g)	
みそ	大さじ1と小さじ1(24g)	
酒	大さじ1強(18g)	
無調整豆乳	1/2カップ強(120g)	



- ・落としぶたには、煮崩れを防ぎ、味を均一にしみ込ませる効果があります。
- ・豆乳ではなく牛乳で作ってもおいしくできます。



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)

～ 主菜メニューから ～



宮田保育園の

おすすめレシピ

11月17日メニュー「根菜カレー」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
豚ひき肉	120g		① 小鍋にバターを入れて弱火で溶かす。 ② 小麦粉とカレー粉を合わせ、①に振り入れる。焦がさないように弱火でよく炒めて、とろみがついたら、ぬるま湯(150ml 程度)を 3 回に分けながら入れて、混ぜ合わせる。 ③ 別の鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りが出るまで炒める。 ④ ③にひき肉を入れて炒め、色が変わってきたら、ごぼう、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大根の順に入れ炒める。 ⑤ ④に野菜がかぶるくらいの水を入れて煮る。あくをとりながら、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑥ ⑤にケチャップ、ソース、カレールウ、②を入れて煮る。好みのとろみになるように水を加えて仕上げ、最後に枝豆を入れて完成。
玉ねぎ	中 1 個(210g)	くし切り	
じゃが芋	中 1 個(120g)	1.5～2 cmの角切り 水にさらしておく	
人参	1/3 本(60g)	1.5～2 cmの角切り	
大根	約 3 cm分(90g)		
ごぼう	1/5 本(40g)	厚さ 2 mmの斜め薄切り 水にさらしておく	
冷凍むき枝豆	30g	表示どおりに解凍する	
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが			
油	小さじ 1 強(6g)		
小麦粉 大さじ 2 と小さじ 2(24g) バター 大さじ 2(24g) カレー粉 小さじ 1/2 強(1.2g) カレールウ 60g ケチャップ 大さじ 1(18g) ウスターソース 小さじ 2(12g)			

- ・手作りルウと市販のカレールウを合わせることで、園のカレーの味になります。
- ・季節ごと具材を変えると違った味わいのカレーになりますよ。

