

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.159



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 ～



島立中央保育園の  
おすすめレシピ

## 6月11・25日メニュー「のり酢和え」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
ほうれん草	1束 (180g)	2～3cmの長さに切る	① 人参、もやし、ほうれん草を茹でて水にさらし、水気をきる。 ※時間差で同じ鍋で茹でてもよいです。 ② ①と④、のりを和える。
もやし	1袋 (180g)		
人参	1/5本 (30g)	千切り	
しょうゆ	小さじ1と1/2 (9g)	④混ぜ合わせる	
酢	小さじ1強 (6g)		
砂糖	小さじ1/2強 (1.8g)		
焼きのり	全形2枚 (6g)	細かくちぎる	



- ・のりはうま味成分を多く含んでいます。さつとあぶると磯の豊かな香りとうま味が引き立ちます。
- ・しょうゆ、酢のかわりにポン酢を使用してもおいしく仕上がります。



### ◆ おすすめ おやつ ◆



中山保育園の  
おすすめレシピ

## 6月11・25日メニュー「あめじゃが」

材料	分量	下準備	作り方
じゃが芋	中3個 (420g)	洗って皮をむく	① じゃが芋は乱切り、スティック、角切り等食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。 ② ①の水気をよくきり、油で揚げる。 ③ ④を鍋に入れて煮詰める。 ④ ②が熱いうちに③と絡める。 ⑤ ④に黒いりごまをまがす。
揚げ油	適量		
三温糖	大さじ2と1/2強 (24g)	④混ぜ合わせる	
みりん	小さじ1 (6g)		
しょうゆ	小さじ2 (12g)		
黒いりごま	小さじ1強 (3g)		

- ・タレは弱火から中火で3～5分位、とろみがつき泡が大きくなるまで煮詰めるのがコツです。
- ・旬のじゃが芋で作るあめじゃがはおいしいですよ。

