

子どもたちに伝えたい園の味！おいしさの秘密は…



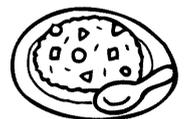
カレー

材料	分量	下準備	作り方
ごはん			① 鍋に油を入れ、にんにくとしょうがを炒める。 ② ジャガイモとグリーンピース以外の材料を加えて炒め、食材がかぶるくらいの水を入れて煮る。 ③ 人参が軟らかくなったら、じゃが芋を入れてさらに煮る。 ④ 具材に火が通ったら、一度火を止め、手作りルウ※下記参照と④を溶かし、火をつけて煮込む。 ⑤ お好みのとろみがついたら、グリーンピースを入れて出来上がり。 ⑥ ご飯にかけて、いただきます。
豚肉(薄切り)	90g	食べやすい大きさに切る	
じゃが芋	180g	好みの切り方で	
人参	90g	一口大にする	
玉ねぎ	240g		
にんにく・しょうが	少々	みじん切り	
グリーンピース	20g		
油(炒め用)	適量		
<手作りルウ>小麦粉24g(大さじ3弱) バター25g カレー粉ひとつまみ ④ 市販のカレールウ(甘口)60g ケチャップ18g(大さじ1) ソース12g(小さじ2)			



☆☆☆ 手作りルウの作り方 ☆☆☆
 ①バターを鍋に入れ、弱火にかけて溶かす。
 ②小麦粉、カレー粉を加えて、しっかりと炒める。
 ③ぬるま湯を少しずつ入れながら滑らかになるまで弱火で混ぜ続け、とろりしたら火を止める。

ポイント!



園の優しいカレーの味、
 時間のあるお休みの日などにぜひお試しください♪

<他にも具材を変えると違った味わいのカレーになります！>

夏野菜カレー(1)	夏野菜カレー(2)	秋の味覚カレー	根菜カレー
豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト パプリカ(赤・黄) 枝豆	豚肉 じゃが芋 かぼちゃ なす ズッキーニ	豚肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 しめじ	豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大根 ごぼう

根菜がおいしい
冬がおすすめ!

☆豚肉の代わりに、鶏肉・牛肉・ツナなどにしてもおいしくできますよ！
 ☆季節の野菜を使うと◎

※レシピ集の分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。

シチュー

材料	分量	下準備	作り方
豚肉(薄切り)	90g	食べやすい大きさに切る	① 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒める。 ② ひたひたになる位に水を加え、軟らかくなるまで煮る。 ③ フライパンを熱し、バターを溶かして小麦粉を弱火でよく炒める。ぬるま湯で溶いたスキムミルクを少しずつ加えてのばす。 ※スキムミルクはぬるま湯に <u>少しずつ</u> 入れながら、泡だて器で混ぜるとダマになりません。 ④ ②の材料が軟らかくなったら、③を少しずつ加え、生クリームも加えてとろみがつくまで煮る。塩で味を調える。 ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。
玉ねぎ	210g	薄切り	
人参	90g	乱切り	
じゃが芋	210g	乱切り	
油	6g(大さじ1/2)		
パセリ(あれば)	1房	みじん切り	
小麦粉	42g(大さじ5弱)		
バター	30g(大さじ2)		
スキムミルク(牛乳でもOK)	70g(0.8カップ)	ぬるま湯で溶く	
生クリーム	48g(大さじ3)		
塩	3.6g(小さじ1弱)		



ポイント!



- ・手作りルウのシチューです！市販のルウを使わなくてもとってもおいしくできます！ご家庭でも是非お試しください。
- ・パセリはゆでてから使うと、匂いがやわらぎます！

<他にも具材を変えると違った味わいのシチューになります！>

コーンシチュー	かぶのシチュー	きのこのシチュー
豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン ホールコーン パセリ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぶ かぶの葉	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ パセリ
かぼちゃのシチュー	冬野菜のシチュー	鮭のみそ風味シチュー
鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ 	豚肉 里芋 玉ねぎ 人参 白菜 かぶ かぶの葉 クリームコーン	生鮭(角切り) じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ みそ

他にさつま芋や魚介類などを使ってもおいしいですよ！

焼いてから入れるとよりおいしい🍴



みそ汁・すまし汁

☆園の給食では天然の味を味わってもらうために、だしを煮干しやかつお節からとっています。
<だしの取り方>

材 料	使用量%	取 り 方
かつお節	2~4 (6~12g)	① 鍋に水(3カップ)を入れ、火にかけ沸騰したら、かつお節を入れる。 ② 弱火で1分位加熱し、火を止め3分位おき、かつお節が下に沈むまで待ち、こす。 もっと簡単に・・・急須にかつお節(3~6g)を入れお湯(1カップ半)を注ぎ、5分位たったら使う容器に注げばできあがり!
煮干し	3 (9g)	① 鍋に水と煮干しを入れて、30分以上たったら、火にかける。 ② 沸騰したら火を弱め、2~3分位煮だし、こす。 ☆煮干しは、頭・内臓を取ってから使用すると魚臭さが減ります。
昆布	2~5 (6~15g)	水に昆布を入れ、30~60分浸けておく。 【急ぐ場合】沸騰直前(軽く泡が立つくらい)に昆布を入れ、沸騰まで3分位加熱し、昆布を取り出す。☆昆布は、カットしてあるものが便利です。
かつお節 昆布 (混合だし)	1~2 1~2 (3~6g)	① 水に昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ② かつお節を入れて、沸騰したら火を止め、3分位静かにおき、下に沈むまで待ち、こす。

煮干しはこさずに、そのまま汁を作ってもok!
いっしょに食べるとおいしいよ!

★ 煮干しやかつお節は、お茶パックなどの袋に入れて使用をすると、後始末が簡単です。
★ 使用量%は、水分量に対してです。()は水分量3カップ《4人分(大人2人・子ども2人)》とした場合の量

ふのすまし汁

材料	分量	下準備	作り方
手まり麩	12g	水で戻し、しぼる	① 鍋にだし汁を入れ、人参を煮る。 ② 人参が煮えたら、えのき茸、麩を入れ、しょうゆ、酒で味を調える。味見をして薄かったら、塩を加える。 ③ 最後にほうれん草を散らす。
人参	30g(1/5本)	いちよう切り	
えのき茸	50g	2cm長さに切る	
ほうれん草	30g	2cm長さに切り、下ゆで	
かつおだし	3カップ	“だしの取り方”参照	
淡口しょうゆ18g(大さじ1) 酒6g(小さじ1強) 塩少々			

油揚げのみそ汁

材料	分量	下準備	作り方
油揚げ	30g	油抜きし、短冊切り	① 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、人参を煮る。 ② 材料が軟らかくなったら、油揚げとわかめも加え、みそで調味する。
玉ねぎ	120g	薄切り	
人参	30g	いちよう切り	
わかめ(塩蔵)	30g	塩抜きし、食べやすく切る	
煮干しだし	3カップ	“だしの取り方”参照	
みそ	42g(大さじ2強)		



ふのすまし汁



油揚げのみそ汁

油揚げの油抜きの方法

- ① お湯でさっとゆでる。
- ② 熱湯をかける。
- ③ キッチンペーパーを巻いて、電子レンジで加熱する。(600W30秒くらい)

一緒に作ってみよう! あら!かんたんみそボール

「基本」の 20 玉分		作り方
みそ	160g	よく混ぜ合わせ、20 等分にする。 (ビニール袋で混ぜ、袋の端を切って絞り出すと洗い物が少なくてすみます)
鰹節パック	1 パック(3g)	

冷凍庫に常備しておこう!

「基本」にプラス! 具材アラカルト(水分の少ない物、乾燥しているものがおすすめ)

- ★ごま
- ★乾燥わかめ
- ★ふ
- ★青のり
- ★桜エビ
- ★凍り豆腐
- ★にら
- ★刻みねぎ
- ★コーン
- ★ベーコン



こんな風に包めば楽しい! もちろん保存容器に入れるだけでも OK!



食べたいときに

お椀に入れて、熱湯(150ml 位)を注ぎば

美味しいおみそ汁が出来上がり!

