



こんにちは!!給食室です

発行：保育家庭課

寒さも少し和らぎ、春の旬菜が待ち遠しいですね。今回は龍江保育園と竜丘保育園の給食とおやつを紹介します。2月14日、龍江保育園の給食のメインはキャベツメンチとおやつはココアケーキでした。

レシピ紹介 ～ キャベツメンチ ～ 6人分

材料 調味料	豚ひき肉 240g キャベツ 1/4個 玉ねぎ 1/2個 卵 1個 塩 小さじ 1/3 こしょう 少々 ソース パン粉 少々(硬さ調整用) 他パン粉付けの材料
作り方	①キャベツは粗めの短冊か、大きめのみじん切りにする。玉ねぎは粗めのみじん切りにする②①を炒めて水気をとる。 ③ボウルにひき肉・卵・塩こしょうを入れ、①が冷めたら一緒に混ぜ合わせる。ひき肉の繊維が出るまでよく混ぜる。握った感じが軟らかいようならパン粉で水分を吸わせ、好みの大きさや形に固めていく。④小麦粉・卵・パン粉を付けたら低温で(140℃)じっくり揚げる。⑤ソースをかけて出来上がりです。



右の写真はココアケーキになります。6人分ですと、小麦粉大さじ 6 ベーキングパウダー小さじ 1/2 砂糖大さじ 2 卵 2個 牛乳コップ一杯半 溶かしたバター大さじ 1 ミルクココア(味付き)大さじ 1 を混ぜてオーブンで 200℃10分～12分で焼きます。フライパンでもホットプレートでもできます。その時は油を薄くひいてください。写真のホイップクリームの上の粉末はクッキーを粉状にして、アクセントにしました。



次に2月20日の竜丘保育園での給食です。魚のゴマみそがらめ、人参・きゅうり・もやしの土佐しょう油和えです。おやつはクリームチーズ和えです。左の写真はおやつ“クリームチーズ和え”です。



レシピ紹介 魚のゴマみそがらめ 6人分

材料 調味料	白身魚 3切くらい(マグロでもいけるかも) 酒大さじ 1 片栗粉 タレ：砂糖大さじ 2 しょうゆ大さじ 1 みりん大さじ 2 みそ大さじ 1 白すりごま大さじ 1
作り方	①魚は一口大に切る。(保育園ではマンダイという魚を使いました。魚を切るときは牛乳パックなどの上で切ると衛生的です。)②片栗粉をまぶした魚を、175℃くらいのちょっと高温の油で揚げる。(カリッとします。)③鍋またはフライパンにタレの調味料を合わせ、火にかける。④タレにまんべんなく火が通ったら揚げた魚と混ぜ合わせる。⑤更にすりごまを混ぜ出来上がりです。魚の臭いも揚げることによって消え、魚嫌いなこどももこれなら食べてくれます。(お酒の肴にも…)味はお好みで調節してくださいね(^^)♪

クリームチーズは常温で混ぜやすくしておいて、ヨーグルトを混ぜます。写真ではバナナが見えませんが、カップの中にしっかり入っております。ホイップクリームをかけ安定させ、その上に王様の風格のイチゴをのせました。パインと桃の缶詰を飾り、出来上がりです。こどもの好きな物ばかりですね。お好きな作り方で、分量もお好みでお作りください !(^^) フルーツなら何でも合いますよ。

いつもの食事に 食育 Instagram

野菜をプラス

