



こんにちは給食室です!!



～ 人気のケチャップ味 魚と凍り豆腐のケチャップがらめ 6人分 ～

材料 調味料	魚 300g (保育園ではマンダイという魚を使用します) 凍り豆腐 2丁 料理酒 小さじ1 片栗粉 少々 【たれ】 ウスターソース 大さじ1 ケチャップ 大さじ3 砂糖 小さじ1
切り方と 作り方	【作り方】①凍り豆腐をぬるま湯で戻し一口大に切ります②魚も一口大に切り小さじ1の料理酒で下味を付けておきます③たれを作っておきます④凍り豆腐と魚に片栗粉をまぶし、油で揚げます⑤最後にたれにからめれば出来上がりです(写真ではどちらが魚か凍り豆腐かわからないけど…) 凍り豆腐は一口大に切ってあるものでもいいです。たれにからめるときは少し冷めてからの方がいいでしょう。魚は白身の魚なら何でもおいしいと思います! マグロでもー



左の写真は座光寺保育園年少のちようちよ組の園児たちです。
給食を食べながら、5月の連休の過ごし方を話してくれました。楽しかった思い出とともに給食もすすんだようです。
動物園に行ったことも多かったです。

=^_^=

=^_^=

=^_^=

=^_^=

=^_^=

下の写真も座光寺保育園で提供されたおやつで、その名も“田舎ワッフル”です。

潰したご飯と小麦粉を混ぜて焼き、甘辛のみそを塗り、ワッフルのように折りたたみました。洋風の五平餅のような感じがします。だけど田舎ワッフル。この微妙な感じの味と感触が保育園では好評です。



～ 田舎ワッフル ～ 6人分 ～

材料と
調味料

ご飯お茶碗軽く 1.5 杯分
(小麦粉 大さじ 3 砂糖 大さじ 1 卵 M 1 個 牛乳 大さじ 3)
【たれ】砂糖 大さじ 1 と 1/2 みそ 大さじ 1 と 1/2 料理酒 小さじ 1

作り方

①上記 () の 4 種類の材料を混ぜて作っておきます②ご飯があったかいうちに潰して半殺しにします③ご飯がなんとなく冷めたら①と②を合わせます④形を楕円形にしてフライパンやホットプレート、オーブンで焼きます。⑤焼きあがったら味噌を塗り半分に折りたたんで出来上がりです。ちょっと手間がかかりますが、おやつや家族イベント、お仲間の集まりなどでお召し上りください。

発行
保育家庭課

