



こんにちは給食室です!!



発行：保育家庭課



手作りマーボー豆腐で温まろう～
他にもタケノコやエノキ、長ネギ、
春雨、ラー油などを入れてもおいし
いですよ。気分的に市販のマーボー豆腐の素より手作りの方があったまる感じがありますかね～

各園の献立紹介



① “ビーツ”



②ビーツのみそ汁と焼肉・リンゴの
サラダです。 山本保育園提供

◆マーボー豆腐◆6人分

材料	豚挽肉100g 木綿豆腐1丁 人参3/1 玉ねぎ1個 しいたけ3枚 ニラ5本 ニンニク少々
調味料	炒め油大さじ1 みそ大さじ3 砂糖大さじ1 しょう油大さじ1 片栗粉大さじ1 ごま油少々
切り方 と 作り方	①ひき肉を炒める ②みじん切りにした人参玉ねぎを炒める ③水カップ一杯半入れ沸騰したらみじん切りの しいたけニラを入れる④再び沸騰したら砂糖・し ょう油・みそを入れ沸騰したら片栗粉でとじる。 トロトロしてたら2cm角に切ったとうふを入 れ静かにかき混ぜ、豆腐に火を入れる⑤最後に静 かに沸騰したらごま油を少々ふりかけ出来上が りです。

写真①は無農薬で栽培し
たビーツです。皮を剥い
ても真っ赤、切っても真
っ赤、煮ても真っ赤。何
をしても真っ赤ですが、
味は大根に似たシャキシ
ゃキした味です。写真は
ビーツを入れたみそ汁で
す。色は衝撃的ですが味
は味噌とだしの味がしっかり
あるみそ汁でした。仕入れ
先は山本にある無農薬栽培
農園の吉澤農園産です。②
飯田焼き肉月間に合わせ保
育園でも焼肉を献立に入れ
ています。それぞれ色鮮や
かな仕上がりです。



スパゲティースープ

上郷西保育園



プリンの上に桃缶と頂き物のリ
ンゴをのせました。竜丘保育園

