

- ・玄米ごはん
- ・味噌汁
- ・グルテンミート磯辺揚げ
- ・小松菜とキャベツのポン酢和え



### 玄米ごはん

(材料) 玄米 300 g (2 合)、水 450 g

(作り方)

- ① 玄米を洗い、ザルに上げて水を切る。
- ② 圧力鍋に①を入れて強火にかけ、沸騰しておもりが強くふれたら 25 分くらい炊く。
- ③ 火を止め 15 分ほど蒸らし、おもりをとって蒸気をぬく。

### 味噌汁

(材料) もやし 80g、油あげ 20g、青ねぎ 8 g

煮干しだし汁 600ml、味噌 20g

(作り方)

- ① 煮干しでだし汁を作る。  
※煮干しは 5 分以上水につける。中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクをすくい取って蓋はしないで静かに 2~3 分煮出し、こす。
- ② もやしはよく洗い、水気をきる。油あげは、短冊に切る。  
青ねぎは、小口切りにする。
- ③ だし汁にもやしと油あげを入れて煮る。
- ④ 味噌を入れる。  
※味噌を入れた後は、沸騰させないようにする
- ⑤ 青ねぎを入れる。

## グルテンミートの磯辺揚げ

(材料) グルテンミート 200 g、生姜少々、濃口醤油小さじ 2、小麦粉適量、揚げ油  
あおのり適量

(作り方)

- ① グルテンミートは、食べやすい大きさに切り、すりおろした生姜と醤油につけておく。
- ② 小麦粉を少量のだし汁で溶き、衣を作る。
- ③ ①に衣をつけて、170°C~180°Cの油で揚げる。

## 小松菜とキャベツのポン酢和え

(材料) 小松菜 120g、キャベツ 100g、人参 20g  
花かつお適量、ポン酢

(作り方)

- ① 小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切る。  
人参は千切りにする。
- ② ①を茹でる。
- ③ 野菜の水気をきる。
- ④ ボールに野菜を入れる。  
花かつおとポン酢を加え、味を調える。

園では人参を蒸しています。

かつお節は、フライパンで炒ると  
香りがよくなります。

### ○野菜 75 g (幼児の野菜の基準量) は、どれくらい？

保育園では緑黄色野菜を 35 g、その他の野菜を 40 g とることを基準にしています。  
ほうれん草 (茹で)、ピンポン玉 1 個分くらいで 30 g になります。

キャベツの葉 1/2 枚 (25 g 程度)、きゅうり 1/5 本 (20 g 程度) で 75 g の野菜が  
とれます。