

【試食会の献立】

2024 年 5 月 15 日（水）

- ・ 玄米ご飯
- ・ 味噌汁
- ・ グルテンの唐揚げ
- ・ きゃべつのゆかり和え

材料は 4 人分です



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）木綿豆腐 1/4 丁、わかめ（塩蔵）10 g、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 木綿豆腐をだし汁に入れて煮る。
- ③ 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
- ④ 青ねぎを入れる。

グルテンミートの唐揚げ

(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
(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℃～180℃の油で揚げる。

きゃべつのゆかり和え

(材料) きゃべつ 200 g、人参 20 g、しそふりかけ少々、醤油 3 g、本みりん 4 g
(作り方)

- ① きゃべつは食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。
- ② ①を柔らかく茹でる。
- ③ 水気を絞り、しそふりかけと調味料で味を調える。

○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。