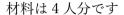
【試食会の献立】

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





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 200g、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 200g、人参 20g、しそふりかけ少々、醤油 3g、本みりん 4g (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 35g、その他の野菜を 40g 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 30g 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。