

- ・ 玄米小豆ごはん
- ・ 味噌汁
- ・ 車麴のカツ
- ・ 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) 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。

車麴カツ

(材料) 車麴 2 枚 塩、醤油 適量

小麦粉、パン粉 適量 揚げ油

(作り方) ① 水に清汁くらいの味付けし、車麴をつけて戻す。

② 車麴を軽く絞り、1 枚を 1/4 に切って固めの水溶き小麦粉をつけパン粉をつけて、170℃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、しめじ 30g
花かつお適量、ポン酢

(作り方)

- ① 小松菜、キャベツ、しめじ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。