

【試食会の献立】

2024年5月22日(水)

- ・玄米小豆ごはん
- ・味噌汁
- ・ミートローフ
- ・青梗菜ともやしのおかか和え

※材料は4人分です。



玄米小豆ごはん

(材料) 玄米 300 g (2合)、小豆 4 g、水 450ml

(作り方)

- ① 玄米と小豆は別々に洗ってザルに上げ水を切る。
- 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) かぼちゃ 80 g、わかめ(塩蔵) 8 g、青ねぎ 8 g、煮干しだし汁 600ml

味噌 20 g

(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ふたはしないで静かに 2~3 分煮出し、こす。
- ② かぼちゃ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。

ミートローフ

(材料) 鶏ひき肉 140 g、グルテンミート 120 g、たまねぎ 150 g、人参 25 g
しめじ 30 g、コーン缶 20 g、グリーンピース 15 g、パン粉 適量
なたね油適量、塩少々、ケチャップ

(作り方)

- ① たまねぎ、人参、しめじは、みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①をよく炒める。
- ③ 冷ました②と鶏ひき肉、グルテンミート、コーン、グリーンピースをよく混ぜ合わせる。
- ④ オープンシートをひいた鉄板の上に③を入れ、形を整える。
- ⑤ オープン 180°Cで 15 分くらい焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、ケチャップをのせて完成。

青梗菜ともやしのおかか和え

(材料) 青梗菜 100 g、もやし 100 g、人参 20 g
かつお節適量、醤油 本みりん

(作り方)

- ① 青梗菜、もやし、人参は食べやすい大きさに切る。
- ② ①を茹でる。
- ③ 水気を絞り、かつお節で和える。
- ④ 醤油と本みりんで味を調える。

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。