

おうち de 給食



わんわん広場 会食レシピ

メニュー: 麻婆豆腐
春雨サラダ
みそ汁(キャベツ・焼き麩)
梨(季節の果物)

※分量は園児1人分の分量です。大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

麻婆豆腐

(1人分材料)

木綿豆腐(角切り)…70g	B	しょうゆ…5g
豚ひき肉…25g		砂糖…1g
椎茸(みじん)…10g		みそ…2.5g
A 人参(みじん)…10g		片栗粉…2g
長ねぎ(みじん)…8g		サラダ油…4g
にんにく・しょうが(すりおろし)…適量		

〈作り方〉

1. フライパンに油をひき、Aを入れ炒める。
2. 豚ひき肉を加え、色が変わるまでほぐしながら炒め水60ccとBを加えて煮込む。
3. 豆腐を熱湯に入れ茹で浮いてきたらザルにあける。
4. 2に3の豆腐を入れ煮込む。
5. 火を止め水溶き片栗粉を加えとろみがついたら完成。

春雨サラダ

(1人分材料)

春雨(茹でて水で冷ます)…10g	A	しょうゆ…1g
ハム(せん切り)…5g		酢…0.8g
人参(せん切り)…5g		砂糖…0.5g
きゅうり(せん切り)…10g		ごま油…1.5g
もやし…20g		

〈作り方〉

1. 鍋に湯を沸かし、具材を茹でる。
(人参・ハム3分 もやし2分 きゅうり1分)
2. 茹でた具材を水で冷やして、水気を切りよく絞る。
3. ボウルに水切りした春雨・2の具材を入れる。
4. Aの調味料を混ぜ合わせ完成。

みそ汁

(1人分材料)

きやべつ(一口大)…25g	焼き麩…3g
煮干しだし汁…150g	みそ…3g

〈作り方〉

1. 鍋にだし汁を沸かし、野菜を入れ煮る。
2. 焼き麩を加え、みそで味付けをして完成。

家庭で簡単『水出し汁』を作ってみよう♪

・作り方はいたってシンプル。昆布・煮干し・鰹節などお好みの材料を水に浸けて、一晩以上寝かせれば出来上がり！
冷蔵庫で3日。長くても1週間に使い切ってね。冷凍保存もできるよ！(細かいカスが気になる方はお茶パックが便利)