

# 人気献立集

もう1学期も終わりですね！ 4月からこの4ヶ月間で子どもたちもすごく成長しています。給食もあまり食べられなかった子どもが、今では完食しておかわりまでしたり、野菜嫌いだった子どもも何でも食べられるようになったりと、うれしいことがいっぱいありました。今回は、幼稚園のお母様方にリクエストいただいたメニューを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料は5人分を目安にしています。

## スタミナハンバーグ…子どもたちにも好評でした。

合びきミンチ	450g	①玉ねぎはみじん切り。
玉ねぎ	中1個半	②ごぼうはココロに切り、下湯です。
ごぼう	80g	③山芋もココロに切る。
山芋	90g	④ひじきは水で戻し、玉ねぎと炒めて、うす
ひじき	4g	口しょうゆで味を付け、冷ましておく。
うす口しょうゆ	大1と1/2	⑤ミンチと②、③、④、パン粉、卵を混ぜ、
パン粉	40g	形を整え、フライパンやオーブンで焼く。
卵	1/2個	出来上がり！

## ミートボール…ソースが絡んでおいしいです！

豚ミンチ	400g	①玉ねぎはみじん切り。
玉ねぎ	中1個半	②豆腐は水切りしておく。
木綿豆腐	半丁	③調味料以外の材料を全て合わせて混ぜ合わ
パン粉	60g	せる。
卵	S1個	④ ③を丸めて油で揚げる。
揚げ油	適量	(丸めるときに、中に角切りにしたチーズ
ウスターソース	小さじ2	を入れると、チーズミートボールです。)
ケチャップ	大2と1/2	⑤調味料を全て合わせて、火にかけてタレ
砂糖	大1と1/2	を作る。
コンソメ	小さじ1	⑥ ④に、⑤を絡めて出来上がり。

## 鶏の変わりチーズ焼き…バジルの風味が食欲をそそります。

鶏ももから揚げ用	10切	①鶏肉をマヨネーズとケチャップで下味を
マヨネーズ	大3強	つける。
ケチャップ	大さじ2	②バジル・パン粉・粉チーズを合わせる。
乾燥バジル	1g	③180℃にオーブンを温める。
パン粉	16g	④オーブンシートを敷いた鉄板に、①を並
粉チーズ	10g	べて、鶏肉の上に②をかけ、様子を見な
		がら、15分ほど焼き、出来上がり。

※お肉をマヨネーズに漬込むことで、柔らかくなります。

平成22年度 なでしこ幼稚園・保育園

## オーロラチキン

鶏もも肉	300g	①鶏もも肉は一口大に切り、かたくり粉
かたくり粉	大さじ3	をまぶして、油で揚げる。
揚げ油	適量	②じゃがいも一口大に切り、水気を切り
じゃがいも	大3個	素揚げする。
人参	中半分	③人参1cm角に切り、茹でる。
ケチャップ	大3と1/2	④調味料を全て合わせて火にかけ、タレを
みりん	大さじ1	作る。
すり味噌	小3と1/2	⑤ ①、②、③、④を合わせて出来上がり。
砂糖	大1強	

## トマトときゅうりの和え物

トマト	中3個	①きゅうりは輪切り。トマトは湯むきして
きゅうり	中2本	ココロに切る。
すりごま	12g	②すりごまは、から煎りして、荒熱をとる。
うす口しょうゆ	小1と1/2	③調味料を全て混ぜて、火にかけてタレを
こい口しょうゆ	大さじ1	作り、荒熱をとる。
砂糖	大さじ1	④ ①、②、③を混ぜて出来上がり。
ごま油	小さじ1	

## メープルクッキー…保育園の子どもたちに人気の手作りクッキーです。夏休みに親子でおやつ作りにどうですか？

ケーキ用マーガリン	220g	①マーガリンと砂糖をクリーム状になるま
砂糖	60g	で混ぜる。
卵	1個	② ①に卵・メープルを加えて混ぜる。
メープルシロップ	25g	③ ②に小麦粉・アーモンドを混ぜて、
小麦粉	340g	5ミリくらいに伸ばして型抜きをする。
スライスアーモンド	60g	④180℃のオーブンでこんがり焼き目が
		つくぐらいまで焼く。(15分くらい)

※とても簡単にできるのに、とってもおいしいです。

