

2024 年度保育参観レシピ

5月 14.15.16日 28.29.30日

☆鶏肉とじゃが芋の揚げ煮

■材料

鶏もも肉	160g	人参	60g
★醤油	小さじ1	いんげん	4本
片栗粉	大さじ1	砂糖	小さじ1
揚げ油	適量	醤油	小さじ2
じゃが芋	160g	料理酒	大さじ1と1/2
コーン	60g		

■作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、★醤油をなじませます。
- ②じゃが芋は一口大に切り、蒸しておきます。
- ③①の鶏肉に片栗粉をまぶし揚げ油で火が通るまで揚げ、②のじゃが芋も揚げておきます。
- ④人参、いんげんは1cm角に切り、茹でます。
- ⑤鍋に砂糖、醤油、料理酒を合わせ③④の順番に炒めたら完成です。

☆カジキのネギソース

■材料

カジキ	40g 4切れ	長ネギ	15g
ショウガ汁	少々	砂糖	小さじ2
片栗粉	適量	醤油	小さじ2
揚げ油	適量	料理酒	小さじ2
		水	大さじ1

■作り方

- ①カジキにショウガ汁をふり、片栗粉をまぶし揚げ油で揚げます。
- ②みじん切りにした長ネギを鍋に入れ、調味料で煮ます。
- ③①に②をかけて完成です。

☆わかめラーメン

■材料

焼きそば麺	2玉	★コーン	40g
★長ネギ	20g	★豚ひき肉	120g
★人参	20g	だし汁	600cc
★キャベツ	80g	醤油	20g
★もやし	30g	ガラスープの素	4g
★茹でたけのこ	30g	ごま油	20g
		ふえるわかめ	2.4g

■作り方

- ①わかめを水で戻し、洗った後茹でておきます。
- ②鍋に切った★を入れだし汁で煮ます。
- ③②に醤油、ガラスープの素、ごま油を入れます。
- ④焼きそば麺を蒸し器で15分蒸し、器に入れ③のスープをかけ、わかめを盛り付けて完成です。

※材料は幼児量 4人分です。



みどりの森保育園

2024 年度保育参観レシピ

5月21.22.23日

☆トマトサラダ

■材料

トマト	240g
★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ1
★醤油	小さじ1
★ごま油	小さじ1/2
パセリ粉	少々

■作り方

- ①★を合わせドレッシングを作ります。
- ②湯剥きしたトマトを一口大に切り、パセリ粉①を合わせます。

☆鯖の味噌煮

■材料

鯖	160g
生姜	ひとかけ
味噌	10g
醤油	小さじ1/2
料理酒	大さじ3
みりん	大さじ1

■作り方

- ①調味料を鍋に入れ、生姜を好みの大きさに切り入れます。
- ②①を煮切らないように沸騰したら鯖を入れ、落とし蓋をしながら10～15分煮ます。

☆そら豆とささみのサラダ

■材料

鶏ささみ	200g	マヨドレ	40g
そら豆	200g	醤油	10g
トマト	200g	砂糖	小さじ1
きゅうり	100g	白すりごま	適量
コーン	50g		

■作り方

- ①鶏ささみは料理酒をふり、蒸してほぐします。
- ②トマトは湯剥きした後1cm角に切り、そら豆は茹で皮をむいておきます。
- ③マヨドレ、醤油、砂糖、すりごまを合わせます。
- ④①②を③で合わせます。

※材料は幼児量4人分です。

