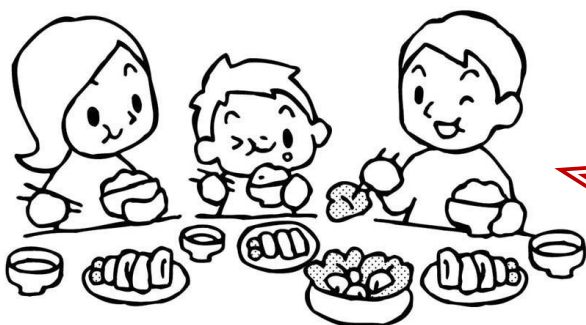


八王子市公立保育園(公設公営)で提供している、給食のレシピ集です。すべてのレシピが「子ども5人分」となっていますが、御家庭で大人2人、子ども1~2人分程度になります。

レシピに、お子様がお手伝いできる、★お手伝いポイントや、調理するときのちょっとしたコツなども載せています。

今回掲載しているレシピ以外にも、八王子市子育て応援サイトに、給食の写真とレシピを掲載しています。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。



子育て応援サイト
公立保育園のレシピ QRコード





マーボーライス



材料(子ども5人分)

米	250g(1.5~2合)
(絞り)豆腐	175g(約1/2丁)
豚ももひき肉	125g
にんじん	50g(1/4本)
長ねぎ	75g(2/3本)
干し椎茸	4g(1枚)
にんにく	1かけ (にんにくチューブ1cm程度)
油	5g(小さじ1強)
砂糖	15g(大さじ2弱)
しょうゆ	10g(大さじ1/2)
赤みそ	25g(大さじ1と1/2)
片栗粉	8g(大さじ1弱)
(水大さじ2で水溶き片栗粉を作る)	

つくり方

- ① 米をといで、浸水し、炊いておく。
- ② 干し椎茸を水に浸し戻しておく。
- ③ にんじん、長ねぎ、戻した干し椎茸、にんにくをみじん切りにする。
- ④ 油でにんにくを炒め、香りが出てきたら豚ももひき肉を加える。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、にんじん、長ねぎ、干し椎茸を加え、よく炒める。
- ⑥ ⑤に絞り豆腐を加え煮込み、砂糖、しょうゆ、赤みそで味を整える。最後に煮立ったところ水溶き片栗粉でとろみをつける。

調理のヒント!

豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分~3分(500W~600W)ほど加熱すると簡単に豆腐の水切りができます。

栄養士よりワンポイント

水溶き片栗粉は沸騰させた中に入れますが、加えるタイミングで1度火を止めると失敗しにくいです。加えた後は1分位加熱します。市販の素が無くても、普段よく使う調味料でマーボー豆腐が作れます。仕上げにごま油を入れても美味しくなります。1品で、ごはん・肉・野菜がまとめて取れるので、手軽にバランスが取れますね。



野菜ジュースのハヤシライス



材料(子ども5人分)

米	250g(1.5~2合)
豚もも小間肉	100g
じゃがいも	150g(1個)
たまねぎ	175g(1個)
にんじん	100g(1/2本)
油	適量
ハヤシライスのルウ	40g
野菜ジュース	1缶(190ml)
ケチャップ	15g(大さじ1)

つくり方

- ① 米をといで浸水し、通常の水加減で炊飯する。
- ② じゃがいも、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚もも小間肉を炒め火が通ったら、カットした、にんじん、たまねぎを入れさらに炒める。
- ④ 具材にある程度火が通ったら、じゃがいもを入れ、ひたひたの水で煮る。
- ⑤ 具材がやわらかくなったら、ルウ、野菜ジュース、ケチャップをいれさらに煮込む。

栄養士よりワンポイント

保育園では、災害用の備蓄品のひとつとして、野菜ジュースを備蓄しています。その野菜ジュースを活用する目的で、ハヤシライスに入れました。トマトジュースで代用してもいいですね。



トマトクリームうどん



材料(子ども5人分)※大人1人分

茹でうどん	200g(1袋)
(市販の茹でうどんが1袋約200g)	
鶏もも小間肉	150g
にんじん	80g(1/3本)
たまねぎ	100g(1/2個)
にんにく	2g(1かけ)
	にんにくチューブ 1cm
オリーブオイル	10g(大さじ1弱)
トマト水煮缶	80g(1/5缶)
ケチャップ	50g(大さじ3弱)
バター	15g(1かけ)
牛乳	250g(1と1/4カップ)
塩	0.5g(ひとつまみ)
こしょう	少々

つくり方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライスに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。香りがでたら、鶏もも小間肉を炒め、色が変わってきたら①を炒め合わせ、具材が柔らかくなったからトマト水煮缶、ケチャップを加える。
- ③ うどんを②に混ぜ合わせ、バター、牛乳、塩、こしょうで調味する。

栄養士よりワンポイント

給食では大量調理で、主食としての麺類の量が調理しきれないため、パンと組み合わせて栄養価を調整しています。麺だけで食べる場合、子ども1人あたりのうどんが80gで提供しています。

もちろんスパゲティでも美味しくできます。スパゲティで作る場合は、100gで作ってください。②の工程でスパゲティ100gに対し、水を1~2カップ加えることで、スパゲティを茹でながら、1つの鍋で調理出来ます。(水の量は調節しながら入れてください。)



鯖のカレー焼き



材料(子ども5人分)

さば	5切(1切約40g)
しょうが	2g
(おろししょうが小さじ1/2)	
カレー粉	0.5g(少々)
酒	15g(大さじ1)
しょうゆ	10g(小さじ2弱)

調理のヒント!

下味準備は5分、あとは焼くだけ！
オーブンやトースターなら目も離せるため、お手軽です。ビニール袋に、材料を全部入れれば洗い物もありません。

つくり方

- ① しょうがをすりおろす。
 - ② ポウルやビニール袋に①とカレー粉、酒、しょうゆを入れ合わせ、さばをつけこむ。(漬込む時間の目安は30分程度)
 - ③ ②をオーブンで焼く。
(目安:180℃で15~20分程度)
- ※ オーブンの設定温度・時間は、オーブンの機種によっても違います。焼き加減を見ながら調整し、中まで火が通っていることを確認してください。

栄養士よりワンポイント

フライパンやグリルでも美味しく焼けます。カレー粉が焦げやすいので、焼き時間と火加減を調整してください。
魚の種類も、鯖に限らず鮭などでもおいしいです。



バーベキューチキン



材料(子ども5人分)

鶏もも肉	200g(1枚)
オリーブ油	5g(小さじ1弱)
酒	5g(小さじ1)
にんにく	少々(にんにくチューブ1cm)
ケチャップ	25g(大さじ1と1/2強)
中濃ソース	15g(大さじ1)
砂糖	10g(大さじ1強)
しょうゆ	10g(小さじ2弱)

調理のヒント!

下味準備は5分、あとは焼くだけ! オーブンやトースターなら目も離せるため、お手軽です。ビニール袋に、材料を全部入れれば洗い物もありません。
一口大の鶏肉なら包丁もいりません!

つくり方

- ① 鶏もも肉を、一口大に切る。にんにくはすりおろす。
- ② 調味料をボウルに計量し、すべて混ぜ合わせる。
- ③ ①に鶏もも肉を1時間程度漬け込む。
- ④ ③をオーブンで焼く。

※オーブン目安:約180℃で20分程度

栄養士よりワンポイント

オーブンの設定温度・時間は機種などによって違います。様子を見ながら焼いてください。

フライパンでも美味しく焼けます。ソースが焦げやすいので、焼き時間と火加減を調整してください。

豚肉でも美味しく作れます。しっかりめの甘辛味でお弁当のおかずにもおすすめです。



切干し大根サラダ風煮



材料(子ども5人分)

切干し大根	30g
にんじん	40g(1/5本)
きゅうり	50g(1/2本)
冷凍ホールコーン	40g(大さじ3弱)
砂糖	5g(小さじ2弱)
しょうゆ	15g(大さじ1弱)
酢	10g(小さじ2)
ごま油	5g(小さじ1強)

調理のヒント!

戻した切干し大根と、切ったにんじんを耐熱容器に入れてレンジで加熱してもOK。あとは、きゅうり、コーン、調味料を混ぜるだけで美味しく作れます。

つくり方

- ① 切干し大根はよく洗い、水につけて戻し、下茹でする。食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん・きゅうりを千切りにし、野菜は下茹でする。
- ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、酢を入れ、①・②・冷凍ホールコーンを加えてさっと煮る。
- ④ 最後にごま油を回し入れ、味を整える。

栄養士よりワンポイント

通常の和えものは、茹でた野菜と調味料を和えて作りますが、保育園では、衛生管理をより徹底させるために、野菜に調味料を加えてから最後にもう一度加熱します。〇〇煮というメニュー名になるのはこのためです。

加熱することで、かさが減るため野菜の摂取量アップにつながります。

切干し大根は、煮物のイメージがありますが、サラダやみそ汁に入れても、美味しく食べられます。



冬瓜のそぼろ煮



材料(子ども5人分)

鶏もも挽肉	50g
冬瓜	150g(1/16個)
油	5g(小さじ1強)
砂糖	5g(小さじ2弱)
しょうゆ	8g(小さじ1強)
片栗粉	5g(小さじ2弱)
だし汁	適量

つくり方

- ① 鍋に油を入れ、弱火で鶏もも挽肉を炒め、そぼろをつくる。
- ② 冬瓜は皮をむき、食べやすい大きさに切る。①に冬瓜を入れ、ひたひたになるくらいまで水とだし汁を加え、軟らかくなるまで煮る。

★お手伝い POINT★ 冬瓜を切ってみよう!

- ③ ②に、砂糖としょうゆを加え、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

栄養士よりワンポイント

冬瓜という名前ですが、夏が旬になります。冬まで保存ができることから冬瓜という名前だそうです。
もちろん冬瓜を、大根などに替えてもいいですね。



押し麦のスープ



材料(子ども5人分)

押し麦	15g
大根	100g(2cm)
ベーコン	50g(1パック)
ピーマン	25g(1/2個)
えのきたけ	50g(1/2袋)
にんじん	50g(1/2本)
かつお節(だし用)	15g
塩	2.5g(小さじ1/2弱)
しょうゆ	5g(小さじ1弱)

つくり方

- ① かつお節でだし汁をとっておく。(1人分180~200mlが目安です)
- ② にんじんは皮をむき、電子レンジで加熱して、型で抜きやすいように輪切りにしておく。大根も皮をむき、型で抜きやすいように1cm位の厚さに切る。
- ③ にんじんと大根を型で抜く。押し麦は、軽く洗う。

★お手伝い POINT★ にんじんと大根を型抜きしてみよう!

- ④ ベーコン、ピーマン、えのきは食べやすい大きさに切る。

★お手伝い POINT★ ベーコン、ピーマン、えのきたけを切ってみよう!

- ⑤ ①に③のにんじん、大根を入れて、火が通ったら、と押し麦、④を加え、煮る。
- ⑥ 塩、しょうゆを加え、調味する。

栄養士よりワンポイント

押し麦のぷちぷちした食感がおいしいです。スープの具はどんな野菜でもあいます。



豆乳みそスープ



材料(子ども5人分)

白菜	100g(1~2枚)
玉ねぎ	75g(1/2個)
にんじん	50g(1/2本)
えのきたけ	50g(1/2袋)
ベーコン	50g(1パック)
かつお節(だし用)	15g
白みそ	45g(大さじ2と1/2)
調製豆乳	200ml
水	200ml

作り方

- ① かつお節でだしをとる。(1人分 180~200mlが目安です)
- ② 白菜は1cm位のざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは細切り、えのきたけは2cm位に切る。

★お手伝いPOINT★ 野菜とベーコンを食べやすい大きさに切ったり、ちぎったりしてみよう！

- ③ ①のだし汁ににんじん・玉ねぎを入れて軽く煮た後、白菜、えのきたけ、ベーコンを加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に調製豆乳と白みそを加え、ひと煮立ちさせる。
※豆乳が入って、ふきこぼれやすいので注意しましょう。

栄養士よりワンポイント

和食にも洋食にも合うスープです。保育園では、白菜の他にさつまいもなどでも作ります。スープの具はどんな野菜でも合います。



レモントースト



材料(子ども6人分)

食パン	6枚切り3枚
レモン汁	10g(小さじ2)
バター	25g(大さじ2)
グラニュー糖	25g(大さじ2強)

調理のヒント！

グラニュー糖でなくても、普段御家庭で使用している砂糖(上白糖、三温糖など)でも作ることができます。

作り方

- ① バターを溶かし、グラニュー糖とレモン汁を混ぜ合わせる。

★お手伝いPOINT★ 材料をを混ぜてみよう！

- ② 食パンに、①を塗る。

★お手伝いPOINT★ 食パンに塗ってみよう！

- ③ 180~200℃のオーブンで10~15分焼く。

栄養士よりワンポイント

オーブンによって温度や時間は調整してください。オーブントースターでも大丈夫です。レモン汁をオレンジジュースに替えると、オレンジトーストになります。



パフェ風フルーツヨーグルト



材料(子ども5人分)

バナナ	150g(大2本)
みかん缶	150g
プレーンヨーグルト	250g
砂糖	8g(大さじ1弱)
ホイップクリーム	適量
コーンフレーク	適量

つくり方

① バナナの皮をむき、好きな大きさに切る。

★お手伝い POINT★ バナナの皮をむき切ってみよう!

う!

② プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。

★お手伝い POINT★ ヨーグルトと砂糖を混ぜてみよう!

う!

③ 器にバナナ、みかん、②のヨーグルト、ホイップクリーム、コーンフレークを自由に盛り付ける。

★お手伝い POINT★ 材料を盛り付けてみよう!

栄養士よりワンポイント

子どもとトッピングするのが楽しいレシピです。果物は、どんなものでもOKです。



オレンジチーズケーキ



材料(子ども5人分)

クリームチーズ	75g
砂糖	18g(大さじ2)
たまご	50g(1個)
オレンジジュース	25g
ホットケーキミックス	50g
生クリーム	13g(大さじ1弱)
粉糖	適量
アルミカップ	5枚

つくり方

① クリームチーズを常温に戻しておく。

② クリームチーズと砂糖を混ぜ、混ぜたらたまごを少しずつ加え泡だて器で混ぜる。

★お手伝い POINT★ 材料を混ぜてみよう!

③ ②にオレンジジュース、ホットケーキミックス、生クリームを加えさらに混ぜ、アルミカップに注ぎ入れる。

④ 180℃に予熱したオーブンで20分程焼く。

⑤ 粗熱が取れたら、粉糖をかける。

※オーブンの温度・時間は機種によって違います。様子を見ながら焼いて下さい。

栄養士よりワンポイント

オレンジの風味がきいた、さわやかなチーズケーキです。