

虹の子保育園 給食レシピ

今週出た、給食で鶏手元の焼肉タレ煮というメニューがありました。あまり食べ慣れていない子は、食べるのに四苦八苦してました。でもどのクラスも最後にはきれいに食べ終えている、子どもたちの順応力の高さを感じました。手羽元は、手が汚れやすく、けんえんしがちな食材ですが、子ども達の手先の発達やどんな風に食べればきれいに食べられるかな？と子ども自身が頭を使い、工夫しながら食べることで脳の発達を促します。

今回、給食で出した鶏手羽元の焼肉タレ煮と他に鶏手羽元を使った料理とそれにあったおかずを何点か紹介したいと思います。

鶏手羽元の焼肉タレ煮(2人前)

材料: 鶏の手羽元6本
調味料: 焼肉のタレ(出来れば黄金の味)大さじ2
酢 大さじ2

- 1、鶏の手羽元6本分入る鍋、またはフライパンにお湯を沸かす
- 2、鶏の手羽元を沸いたお湯の中に入れて、湯通しする。
- 3、湯通しした手羽元をザルにあげて、フライパンに戻し、調味料を合わせておいたものをいれて、弱火にして煮ていく。おとしぶたをして7~8分煮る。
* 手羽元にがひたひたになるくらい水分をいれて煮てあげると焦げずにできます。お肉に十分火が通っていたら取り出して、煮汁を煮詰めてお肉にかけてあげると塩分が少なくても満足できる仕上がりになります。

鶏手羽元のトマト煮(2人前)

材料: 鶏手羽元6本 玉ねぎ中1個
調味料: タイストマトカット水煮1/2缶、しょうゆ小さじ1 みりん小さじ1 酢小さじ1
ケチャップ小さじ1

- 1、上記に書いてある湯通しをする。
- 2、湯通しした、手羽元、たまねぎをフライパンに戻し調味料をいれて、弱火にして煮ていく。落し蓋をして7~8分煮る。
* 上記に書いたように水分量が足りないときは水を足して煮てあげると焦げずにできます。玉ねぎからの酵素でよりお肉が柔らかくなり骨から外れやすくなり、お子様でもおいしく召し上がれます。

このほかに手羽元は出汁としても使えるので、スープや炊き込みご飯としても使えますし、市販のマーボーソースの素などにネギ等に野菜を足して煮込むのもよいと思います。市販のソースをうまく使いながらバリエーションを増やしていけるといいですね。

鶏肉の力をより引き出してくれる食材 → 納豆、豆腐

梅納豆

食材: 納豆1パック 切干大根大さじ1 ゴマ小さじ1/2
調味料: 梅干1個(チューブでも可、5ミリ程度その場合は)めんつゆ小さじ1/2

- 1、切干大根は耐熱ボールにいれて、水をはり電子レンジで500Wで1分半加熱して細かく刻み、めんつゆとあえておく
- 2、よく練った、納豆にごま、梅干、刻んだ切干大根をいれて、良くかき混ぜ合わせる。
* お好みで、納豆を1パック追加しても大丈夫です。

厚揚げのオーブン焼きネギマヨオスターソース

食材:厚揚げ1枚 ネギ1/2本

調味料:マヨネーズ大さじ1・1/2、オスターソース小さじ1/2

- 1、厚揚げを1/2カットする
- 2、ネギは斜め切りしてから、調味料と混ぜ合わせる
- 3、耐熱用シートの上に1/2カットした厚揚げ、2で混ぜ合わせたソースを塗る。
- 4、オーブントースターで焼き目がつくくらい、3~5分焼いて出来上がり。

厚揚げを、パンのように見立ててピザ風の具をのせて焼いてもおいしいですし、素焼きしてから今流行の怪味ソースをかけてもおいしく食べられます