

# 虹の子保育園レシピ



今週は子ども達はお芋ほいをおこないました。  
おうちに持ち帰ったお芋はどんな味だったでしょうか？  
今回は、お芋を使ったお料理とおうちに帰ったらメインは焼くだけ！  
と下味をつけておけば簡単に夕飯になるレシピをご紹介しますとおもいま

## さばのごま味噌やき(2人前)

材料: さば2切れ(1切れ60~80gくらい) 生姜1かけ(ない場合はチューブを1センチ程度)

調味料: 練りゴマペースト大さじ2(ない場合はゴマダレ大さじ2)

みりん小さじ1 さけ小さじ1 みそ小さじ1(ゴマダレを使っている場合は小さじ1/2)

さとう小さじ1/3

1. 清潔なポリ袋に上記に書いてある調味料をすべて入れる
2. サバの血合いなどの部分があったら、ペーパータオルで汚れをとり、1のビニール袋にいれてよく揉みこむ。最低20分は漬ければ味はつきます。
3. 魚焼きグリルにいれ裏面から焼き4分、皮面に裏返し3分焼く。  
フライパンの場合は、クッキングシートをフライパンの上のせて焼く。  
火の加減は中火がよいと思われそうですが、魚やガスコンロによって変わってくるので  
焼き加減をよく見て焼くようにします また、フライパンで焼く場合蓋を軽くして  
焼くと蒸し焼きとなり火が通りやすくなります。

## 豚肉のハチミツマスタード焼き

材料: 豚肉ロース肉 2枚(1枚80g~100g位でも可)

調味料: しょうゆ大さじ1 酒大さじ1 マスタード小さじ1/2 ハチミツ小さじ1

※調味料にハチミツを使用しているので、1歳未満のお子様は食べるのを控えていただきますようお願いしま

1. 豚方ロース肉は軽くフォークで穴を開け味を染み込みやすくする
2. 清潔なポリ袋に上記の調味料をすべて入れる
3. 豚肩ロースを2の調味液にいれてよくも見込む。
4. 20分ほど漬けたら、調味液は残して、フライパンに軽くサラダ油をしいて、  
表面3分。裏面4分ほど焼く。蓋を軽くして焼くのがポイントです。
5. お肉が焼けたら一度お皿に取り出し、残った調味液をフライパンにいれ焦げないように煮詰めていく
6. 焼いた、お肉の上にソースをかけたら出来上がり。

## さつまいもの豚肉巻き

材料: 豚肉バラ薄切り肉8枚 さつまいも中1本

調味料: しょうゆ小さじ2 オイスターソース小さじ1 みりん小さじ1 酒小さじ1

砂糖小さじ1/2 ごま小さじ1

1. さつまいもは5ミリ幅ほどに拍子きりする。
2. 1で切った芋を2~3本束にして肉にまきつけていく。
3. フライパンにサラダ油を敷いて、2で巻きつけた肉をいれていく
4. 中火と弱火の間で6~7分、蓋をして蒸し焼きにする。
5. さつまいもがに火が通っているか竹串をさして、確認し最後に上記に書いてある合わせ調味料を  
からめて、ゴマを振ったら出来上がり

## さつまいももち

材料: さつまいも中1/2本 豆腐100g 上新粉100g

調味料: 砂糖大さじ1 しょうゆ大さじ1

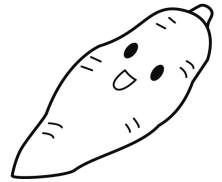
1. さつまいもは皮を剥いて輪切りにして、耐熱皿にいれてラップをし、電子レンジ600ワットで3分ほど加熱す
2. 上新粉と豆腐をいれてボールにいれて良く混ぜる。

- 3、1で加熱したさつまいもをフォークなどでつぶす。電子レンジから取り出すときは熱いので要注意
- 4、2の上新粉の練ったものの中につぶした芋をまぜ、良く練る。生地が混ざったら、楕円形に整える
- 5、フライパンにサラダ油しき、4で整えた芋もちをいれて焼く。焼き目がついたら水を25ccをいれて蒸し焼きにする
- 6、火が通ったら、調味液をいれて、絡めて出来上がり。

※砂糖醤油味に少しだけカレー粉やバターを風味付けにしてもおいしく召し上がれます。

#### さつまいもミニ知識

さつまいもは、その特性から加熱しても失われにくいビタミンCを残しておけます。  
ビタミンCは、身体に入ってくるウィルスの防御をお手伝いしたり、身体を錆びさせてしまう活性酸素の働きを抑えてくれます。また食物繊維も多く含むのでお腹の調子を整えてくれます



封

る

