虹の子保育園　給食レシピ

切り干し大根の炊き込みご飯

材料：切り干し大根 15ｇ、豚バラ肉 200ｇ、米３合

調味料：めんつゆ大さじ１・1/2

1. 切り干し大根を耐熱用のボールにいれ水につける。電子レンジに３分（５００ｗ）でチンする。
2. 豚バラ肉は、２ｃｍ幅にきる。
3. 電子レンジで戻した切り干し大根を２ｃｍ幅にきる。このとき戻した水は捨てる。
4. 米３合をとぎ、炊飯器にいれ、２、３で切った材料をいれて、めんつゆ大さじ１・1/2 をいれる。
5. 通常通りに炊く。たきあがったら、軽くまぜ仕上げにすりゴマをいれるとよい。

＊お好みでもみ海苔をいれてもおいしく食べられます。

野菜の浅漬けとおにぎりにすれば、簡単朝ごはんになります。

青魚の磯辺焼き（いわし・さんまなど）

材料：青魚 320ｇ（4 切れ）、小麦粉大さじ３、きざみ海苔適量　サラダ油大さじ２

調味料：しょうゆ大さじ１砂糖大さじ１酒小さじ１

１、　魚に小麦粉をつけ、余分な小麦粉ははたいておく。

２、　調味液を作っておく。

３、　フライパンに油をしき、あたためたら１の魚を入れる。

４、　小麦粉がきつね色になってきたら、のりを上からかける。

５、　２ で作った調味液を４の魚にからませる。このときにあまり強火にしすぎると、さとうが焦げてしまうので、弱火と中火の間にして様子をみながら、のりとタレが絡まるようにする。

＊大人の方は七味唐辛子をかけたり、タレにコチュジャンなど少し足すとピリ辛風味になります。

キャベツのおかかチーズ和え

材料：キャベツ葉４～５枚、ニンジン７ｃｍくらい、鰹節１パック（３ｇ）、チーズ２枚。

調味料：めんつゆ大さじ２、オリーブ油小さじ２

１、 キャベツを耐熱用のボールにいれサランラップをかけ電子レンジに３分（５００ｗ）かける。

2、 フライパンにオリーブ油をしき、鰹節を炒めてしんなりしたらめんつゆをいれる。
3、
4、 チーズは1ｃｍ角に切る
5、 茹でたキャベツ、ニンジンの水気をよくきり、ボールにとって、2で作った鰹節、チーズをあえる。
＊キャベツのかわりに、ほうれん草や小松菜に替えてもおいしいです。

ポパイサラダ
材料：ほうれん草1束、スイートコーン1/4カップ、ベーコン70ｇ（4枚くらい）
調味料：ごま油大さじ1しょうゆ大さじ2
1、 ほうれん草をゆでる。
2、 ベーコンは1センチ幅に切ってごま油で炒める。
3、 ほうれん草の水気をよくきり。3センチくらいの長さに切る。
4、 ほうれん草をボールに入れて2で炒めたのと和えていく。コーンも入れる。
5、 最後にしょうゆを入れて味を整えていく。

そぼろ納豆
材料：切り干し大根20ｇ納豆2パック
調味料：めんつゆ20ｃｃ
1、 切り干し大根は耐熱用のボールに入れて、水をいれ電子レンジで1分チンする。
2、 1でチンした切り干し大根を細かく切り、水とめんつゆを入れて煮る。（水気がなくなるまで）
3、 2で煮た切り干し大根と納豆を和える。味が足りない場合は付属のタレを混ぜて味をつける。
＊そぼろ納豆は茨城の郷土料理です。お好みで海苔やごまを加えると栄養価もアップします。

豚肉の中華風しょうが焼き
材料：生姜やき用の豚肉300ｇ
調味料：しょうゆ70ｃｃ、砂糖大さじ1/2、さけ大さじ1/2、みりん大さじ1/2
オイスターソース大さじ1/2
1、ポリ袋に調味液を作り、お肉をつける
2、20分ほどおいたら、フライパンにごま油を熱し、焼いていく。

3、お肉の色が変わってきたら、タレを入れてからめていく。
＊ご飯の上にのせて、キャベツを添えればしょうが焼き丼になります。
鶏肉やサケ、カジキマグロでも応用ができます。

マーボー肉じゃが

材料：豚挽き肉200ｇ、じゃが芋４個　玉葱１個　人参１本　白滝１袋
調味料：めんつゆ大さじ２　砂糖大さじ１　顆粒だし小さじ１/２　マーボー豆腐の素（甘口）

１、　じゃがいも、人参は乱切りする。玉葱は半月のまた半分に切る。
２、　鍋に油を小さじ１程度しいて、挽肉を炒める。挽肉の色が白っぽくなってきたら、肉じゃがを作るのと同様に玉葱、人参、白滝、ジャガイモの順にいれて炒める。（白滝は熱湯で下茹でして、細かく切る）
３、　炒めたら、野菜の半分くらいまで水を入れて煮る。人参を串にさして、すっと刺さったら調味液とマーボー豆腐の素を入れる。１袋入れて最後に味を調整する。