

# 給食試食会 レシピ

原町みゆき保育園 調理 令和4年7月22日（金）実施



## サラダうどん

- 材料（大人2人・子ども2人分）
- ・乾麺うどん 300g
  - ・レタス 2枚
  - ・胡瓜 1/2本
  - ・トマト（中玉） 1玉
  - ・油揚げ 50g
  - ・ささみ 3本
- ★かつお出汁 420g
- ★みりん 28g
- ★酒 12g
- ★醤油 48g
- ★三温糖 2g
- ★白だし 12g
- ★塩 1g
- ・エッグケア お好みで



- 作り方
- ①★の調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。その後冷やしておく。
  - ②乾麺うどんを茹でて、冷水で締める。
  - ③レタスは太めの千切り、胡瓜は千切り、油揚げは油抜きして短冊切り。トマトはさいの目に切る。
  - ④お湯を沸かし塩ひとつまみ、酒小さじ1を入れ、ささみを茹でる。冷めたらささみをほぐす。
  - ⑤平皿にうどん、レタス、胡瓜、トマト、油揚げ、ささみを盛りつけ、冷やした①をかける。
  - ⑥エッグケアをかける。

保育園では、卵不使用のエッグケアを使用していますがエッグケアのないご家庭ではマヨネーズで代用できます☆

## 魚のマリネ

- 材料（大人2人・子ども2人分）
- ・鰯 6枚
  - ・片栗粉 適量
  - ・人参 50g
  - ・玉葱 50g
  - ・ピーマン 1個
  - 揚げ油 適量
  - 油 適量
  - ★三温糖 25g
  - ★酢 30g
  - ★醤油 34g
  - ★かつお出汁 30g
  - ★白ワイン 15g

- 作り方
- ①フライパンに油をひき、千切りした人参・玉葱・ピーマンを炒める。
  - ②①の中に★白ワインを入れ煮立たせアルコールを飛ばす。
  - ③②に★の調味料を入れひと煮立ちさせる。
  - ④鰯に片栗粉をまぶし余分な片栗粉は払い落とし、180℃の油で揚げる。
  - ⑤揚げたら③のたれに浸す。

揚げたてはもちろん、冷やしても美味しいです。お好みの魚でもお作りいただけます♪

※試食会で配布したレシピから一部訂正しております。申し訳ございません。

## 南瓜のハンバーグ

- 材料（大人2人・子ども2人分）
- ・豚挽肉 300g
  - ・パン粉 45g
  - ・卵 1個
  - ・塩 1g
  - ・玉葱 120g
  - ・南瓜 120g
  - ・油 適量

- 作り方
- ①南瓜は皮を剥き、さいの目に切り、柔らかくなるまで蒸す。
  - ②豚挽肉に塩を入れ、粘り気がでるまで混ぜる。
  - ③玉葱をみじん切りし②に加え、パン粉・卵・南瓜を加える。混ぜる。
  - ④③を空気を抜くように叩き成形する。
  - ⑤フライパンに油をひき④焼き上げる。
  - ⑥白ワインを小鍋で煮立たせアルコールを飛ばし、ケチャップ・中濃ソースを入れとろみが付くまで煮込む。

- ソース
- ・ケチャップ 200g
  - ・白ワイン 20g
  - ・中濃ソース 22g



南瓜は切って耐熱皿に入れレンジで熱すると簡単にできます♪

## 梅ドレッシングサラダ

- 材料（大人2人・子ども2人分）
- ・キャベツ 200g
  - ・人参 50g
  - ・胡瓜 50g
  - ★練り梅 20g
  - ★油 5g
  - ★酢 12g
  - ★醤油 12g
  - ★三温糖 9g

- 作り方
- ①キャベツ・人参・胡瓜は千切りする。人参は茹でる。
  - ②★の調味料全て合わせる
  - ③①と②を揉むように混ぜ合わせる

梅を使った夏のぴったりのサラダです。ドレッシングで和えることで、野菜のかさが減り、食べやすくなります☆

## 魚のスープ

- 材料（大人2人・子ども2人分）
- ・かぶ（中玉） 2玉
  - ・かぶの葉 2玉分
  - ・カレイ 40g
  - ・かつお出汁 800g
  - ★醤油 3g
  - ★白だし 3g
  - ★塩 3g

- 作り方
- ①フライパンでカレイを焼き、ほぐす。
  - ②かつお出汁の中にいちょう切りしたかぶを入れ、かぶが柔らかくなるまで煮る。
  - ③②に2cm幅に切ったかぶの葉・①を入れ★で味を整える。

魚の苦手な子ども達もすると飲みやすいスープになります♪



# 給食試食会おやつ レシピ



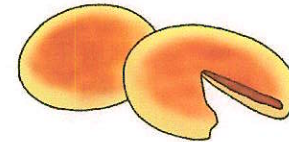
## ホットク

材料（8枚分）

・強力粉	130g
・白玉粉	80g
・三温糖	6g
・ドライイースト	4g
・塩	2g
・水	170g
★とろけるチーズ	100g
★砂糖	11g
・油	適量

作り方

- ①白玉粉をミキサーにかけ粉末状にする。  
ボウルに粉類を合わせ中央をくぼませ、三温糖とドライイーストを入れ、塩はドライイーストの効果を失わせる作用があるため、ボウルの端に置く。
- ②半量の水をくぼみに入れ、ドライイーストを溶かすように混ぜ、残りの水も加え混ぜる。
- ③よく捏ね、まとめたらラップをかけ30～60分発酵させる。
- ④★を混ぜておく。
- ⑤生地を伸ばし、④を入れて丸める。
- ⑥多めの油をフライパンにひき⑤をフライ返して押し、平らに伸ばし両面を焼いていく。



ホットクとは韓国発祥のおやつです♪  
保育園では子ども達が好きなチーズを入れてますが、  
ご自宅ではあんこなどお好みの食材をいれても楽しそうです★

## カラメルバナナマフィン

材料（マフィンカップ6～8個）

・バター	80g
・グラニュー糖	65g
・小麦粉	125g
・ベーキングパウダー	5g
・牛乳	65g
・バナナ	1本
・卵	1個

カラメル

★グラニュー糖	32g
★水	15g

作り方

- ①バターを室温に戻しておく。
- ②★の調味料でカラメルを作る。★を全て小鍋にいれ弱火にかける。※このときに混ぜない  
真ん中から茶色くなってきたら、鍋をゆすり、全体に色が付いたら、火を止めざく切りにしたバナナをいれ潰しながら混ぜる。
- ③バターを柔らかくし、グラニュー糖を加えてホイッパーですり混ぜる。
- ④卵をほぐし、③に少しずつ加えてその都度よく混ぜ合わせる。
- ⑤小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れゴムベラでさっくりと混ぜ、牛乳と②を加える。
- ⑥マフィンカップに流し入れて、180℃20～25分焼く。  
※ご家庭のオーブンによって焼き時間が異なります。



カラメルをお好みで焦がしカラメルに  
してみたり果物を変えてみたりと、  
ご家庭でアレンジしてみてください♪

