



麻婆焼きそば

材料(4人分)

・蒸中華麺	4玉
・ごま油	適量
・豆腐	200g
・葱	1/2本
・人参	1/3本
・豚挽肉	150g
・にんにく	1かけ
・生姜	1かけ
☆油	大さじ2
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
★しょうゆ	大さじ4.5
★三温糖	小さじ3
★みりん	大さじ2
★鶏ガラスープ	大さじ1
★水	500ml
・水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①にんにく、生姜、葱、人参をみじん切りにする。
- ②ごま油でにんにく、生姜を炒め、香りが出てきたら挽肉を入れ、炒める。
- ③挽肉に火が通ったら葱、人参を入れて炒め、水を入れて煮る。
- ④人参が柔らかくなったら1.5cm角に切った豆腐を入れ、★の調味料を入れて煮る。
- ⑤水溶き片栗粉で麺に絡むよう強めにとろみをつける。
- ⑥麺を炒めて、☆の調味料で麺に下味をつける。

子どもだけでなく大人もおいしく食べられる
保育園の麻婆焼きそばです。
※冷めるととろみが強くなるので注意です！

ポークソテー

材料(4人分)

・豚ロース肉	4枚
・にんにく	2片
・バター	20g
★赤ワイン	60g
★みりん	36g
★砂糖	6g
★しょうゆ	72g
★水	30cc

作り方

- ①★は全て混ぜておく。
- ②豚ロース肉の筋を包丁で切り、肉叩きで叩く。(フォークと瓶底などでも大丈夫です)
- ③熱したフライパンにバターとみじん切りにしたにんにくを入れ、バターが溶けたら豚ロース肉を入れ、両面を焼く。
- ④③に★のソースを加え、とろみが付いたら完成。

赤ワインが無い場合は酒でも
代用可能です。

魚のグラタン

材料(4人分)

・カレイ	280g
・海老	200g
・ほうれん草	1/2袋
・玉葱	250g (1玉)
・人参	70g (1/2~1/3本)
・しめじ	60g (1/2パック)
★サラダ油	35g
★小麦粉	70g
☆牛乳	630cc
☆白ワイン	14g
☆塩	適量
☆バター	13g
☆ローリエ	1枚

作り方

- ①★を鍋に入れ火にかけ、ダマにならない様に混ぜ、ホワイトルウを作る。
- ②魚は焼き、ほぐす。
- ③鍋に全ての具材を入れ炒め、☆を入れ味付けをする。
- ④③の鍋の煮汁を①に入れ溶き、③に加え、ホワイトルウでとろみを付ける。
- ⑤深い耐熱皿に移し、オーブンで焼いて完成。

カレーの代わりにお好みの魚やイカなどを
入れて作っても美味しいです。

おから入りポテトサラダ

材料(4人分)

・じゃが芋	中3個
・胡瓜	1/2本
・人参	1/3本
・おから	100g
★塩	2g
★ヨーグルト	50g
★エッグケア	80g (マヨネーズ)

作り方

- ①人参はいちょう切りにし、茹でる。
胡瓜は小口切りにする。
- ②おからをオーブントースターで約5分焼く。
- ③じゃが芋はいちょう切りにし、蒸す(茹でても良い)
- ④①~③と★を混ぜて完成。

おからは、オーブンで焼いても、
フライパンで炒っても美味しいです。



給食試食会おやつ レシピ



五平もち

材料（4人分）

・米	2合
☆塩	1g
☆片栗粉	30g
★すりごま	8g
★白みそ	20g
★三温糖	16g
★酒	6g
★水	12g

作り方

- ①米が炊き上がったたら、すぐに☆を加え潰す。
- ②★を鍋に入れ、煮る。
- ③①のご飯をお好みの大きさに丸めて
②を塗り、焼いたら完成。

五平餅は中部地方の山間部に伝わる
郷土料理です。
短時間でできるおやつになっています。

ウィークエンドシトロン

材料（パウンドケーキ型1台分）

・小麦粉	120g
・ベーキングパウダー	5g
・バター	80g
・三温糖	80g
・卵	2個
☆牛乳	20g
☆レモン果汁	5g
☆レモンの皮	1/2個分
★粉糖	35g
★レモン果汁	5g
★水	5g

作り方

- ①バターを室温に戻しておく。
- ②①と三温糖を混ぜる。
- ③溶いた卵を何回かに分けて加え、
- ③鍋に全ての具材を入れ炒め、☆を入れ味付けをする。
- ④③の鍋の煮汁を①に入れ溶き、③に加え、
ホワイトルウでとろみを付ける。
ふるって入れる。
- ⑦⑤が焼き上がり、粗熱が取れたら
グレースをかけて完成。

※ご家庭のオーブンによって焼き時間が異なります。

フランスの伝統菓子で、
ウィークエンドは「週末」を意味し、
大切な人と一緒に過ごす週末に食べるお菓子です。

