

【ひじきのサラダ】

=材料= 幼児1人分

・干しひじき 2g  
 ・赤ピーマン 5g  
 ・セロリ 2g  
 ・きゅうり 25g  
 (調味料)  
 ・しょうゆ 3g  
 ・ごま油 0.8g  
 ・酢 2g  
 ・砂糖 2g  
 ・塩 少々



ひじきのサラダ・魚のカレームニエル  
 (写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. ひじきは水で戻し、さっとゆがいて食べやすい長さにきる。
2. 赤ピーマンは、食べやすい長さの線切りにし、さっとゆがいておく。
3. セロリは、食べやすい長さの線切り・きゅうりは薄切りにして塩もみしておく。
4. 調味料を合わせ、上記の材料をあえる。

【きゅうりとちりめんの酢の物】

=材料= 幼児1人分

・きゅうり 40g	・さとう 2g
・干わかめ 0.5g	・しょうゆ 2g
・かまぼこ 7g	・酢 2g
・ちりめん 3g	・塩 0.1g

=作り方=

1. きゅうりは薄切りにして塩もみをし、しんなりしたら絞っておく。
2. わかめは戻した後、さっと湯通しし、水にとって適当な大きさに切る。
3. かまぼこはいちょう切りにする。
4. ちりめんはさっと湯通し水気を切る。
5. 合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、材料を和える。

【レバーとほうれん草のごまあえ】

=材料= 幼児1人分

・レバー 15g  
 ・しょうが 0.5g  
 ・しょうゆ 0.5g  
 ・澱粉 2g  
 ・揚げ油 適量  
 ・ほうれん草 40g  
 (調味料)  
 ・白いりごま 少々  
 ・しょうゆ 2g



レバーとほうれん草のごまあえ・筑前煮  
 (写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 血抜きしたレバーはよく洗ってさっとゆで、食べやすい大きさの短冊切りにし、しょうがしょうゆに漬けておく。
2. 上記に澱粉をつけ、からっと揚げる。
3. ゆがいて食べやすい長さに切ったほうれん草と揚げたレバーを調味料であえる。

レバーの血抜き・・・塩水・牛乳に漬けると臭みがとれます。

### 【小松菜とコーンのおひたし】

=材料= 幼児1人分

・こまつな	40g
・ホールコーン	12g
・花かつお	0.4g
・しょうゆ	1.6g

=作り方=

1. こまつなは茹でて食べやすい大きさに切る。
2. ホールコーンは茹でる。
3. ボールに花かつおにしょうゆを混ぜ、1と2を入れあえる。

・生とうもろこしをゆでて使うと風味もアップします！！

### 【華風サラダ】

=材料= 幼児1人分

・はるさめ	4g	(調味料)	
・もやし	6g	・さとう	2g
・きゅうり	15g	・しょうゆ	3g
・ハム	5g	・ごま油	0.5g
・いか	7g	・酢	3g
・卵	14g		
・サラダ油	0.5g		

=作り方=

1. はるさめ、もやしはゆがいて食べやすい長さに切る。いかもゆがいてせん切りにする。
2. きゅうり、ハムも食べやすい長さのせん切りにする。
3. 卵を溶きほぐし、サラダ油をしいたフライパンで薄焼き卵を作り、せん切りにする。
4. 調味料を合わせ、上記の材料をあえる。

### 【リヨネーズポテト】

=材料= 幼児1人分

・じゃが芋	50g	・バター	2g
・ベーコン	5g	・塩	少々
・人参	10g	・こしょう	少々
・玉ねぎ	20g	・パセリ	少々

=作り方=

1. じゃが芋は、サイコロ切りにし軟らかくゆがき、粉ふき芋の要領で水気を切っておく。
2. ベーコン・人参は線切り、玉ねぎは半分に切り串切り、パセリはみじん切りにする。
3. 鍋にバターを入れ、ベーコン・玉ねぎを入れて炒めた後、人参を加え更に炒める。
4. 上記の火が通ったらじゃが芋を加えて調味し、パセリを振って仕上げる。

### 【さつまいものオレンジ煮】

=材料= 幼児1人分

・さつまいも	40g
・オレンジジュース(100%)	12g
・砂糖	0.8g
・塩	少々

=作り方=

1. さつまいもは2cm程度の輪切りにする。
2. オレンジジュースを注いだ鍋に、さつまいも、砂糖、塩ひとつまみを入れる。
3. 2の鍋のさつまいもが隠れる程度に水を足す。
4. さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

### 【若竹煮】

=材料=		幼児1人分	
・たけのこ	25g	(調味料)	
・れんこん	25g	・砂糖	2g
・人参	10g	・しょうゆ	4g
・生ワカメ	10g	・塩	少々
・さやえんどう	3g		
・煮干(出し用)	2g		
・水	30g		

=作り方=  
 1. たけのこ・蓮根はゆがいた後、人参とともに食べやすい大きさに切る。  
 2. 生ワカメは、さっとゆがき食べやすい長さに切る。  
 3. さやえんどうも大きいようであれば、半分に切り、さっとゆがく。  
 4. 煮干でだしをとり、たけのこ・蓮根・人参を入れ調味量を加えて煮る。  
 5. 材料に味がついたら、ワカメとさやえんどうを加えさっと煮る。

・保育園給食のため、たけのこが食べにくい園児もいるので、蓮根も入れています。

★たけのこのゆで方  
 ・たけのこの穂先を斜めに切り落とし、根元の汚れている部分をおとし、たけのこの皮に縦に2殻箇所切り目をいれ、米糠又は米のとぎ汁を入れた熱湯で、皮のついたままゆがく。ゆで汁に入れたまま完全にこまみし、水洗いして皮をむく。  
 ・たけのこは、掘ってから時間がたつにつれ、固くなりえぐみもでてくるため、入手したらすぐゆがき、使いきれない場合は、冷蔵庫で保管するとよい。

### 【ビーフ汁】

=材料=		幼児1人分	
・ビーフン	10g	(汁)	
・たまねぎ	10g	・だし汁	110g
・にんじん	6g	・しょうゆ	4g
・干しいたけ	0.4g	・塩	0.1g
・豚肉	4g		
・ねぎ	3g		

=作り方=  
 1. ビーフンは少し固めに戻し食べやすい長さに切っておく。  
 2. 干しいたけは水で戻しせん切りにする。  
 3. たまねぎ、にんじん、豚肉はせん切り、葱は小口切りにする。  
 4. 汁を煮立てねぎ以外の野菜を加え、再び沸騰したら豚肉を加えて煮る。  
 5. 1のビーフンを加え軟らかくなったら、仕上げにねぎを散らす。

### 【すいとん汁】

=材料=		幼児1人分	
・白玉粉	8g	・味噌	9g
・絹ごし豆腐	8g	・煮干(出し用)	2g
・鶏肉	8g	・水	110g
・玉葱	15g	・葱	少々
・松山揚げ	2g		
・干し若布	0.5g		

=作り方=  
 1. 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ団子を作り、ゆがいておく。  
 2. だし汁の中に、鶏肉・玉葱・松山揚げを入れて煮る。  
 3. 具に火が通ったら、団子と干し若布をいれ、調味する。  
 4. 味が整ったら、最後に小口切りの葱を加える。

・すいとん汁の具は、里芋・こんにゃく・人参・大根等なんでもよい。  
 ・保育園では、「すいとん」を作るのに絹ごし豆腐を混ぜますが、小麦粉に水をいれたただけでもかまいません。小麦粉に水を入れ、耳たぶ程度の固さにしてゆがいてください。また、水を多く入れとろろくらいの濃度にして、スプーンで熱湯に入れてゆがくと、軟らかな「すいとん」になります。

**【かぼちゃのスープ】**

=材料= 幼児1人分

・ かぼちゃ 30 g	・ 牛乳 100 g
・ 玉ねぎ 20 g	・ 塩 少々
・ サラダ油 1 g	・ 生クリーム 5 g
・ コンソメ 0.5 g	

=作り方=

1. かぼちゃと玉ねぎは適当な大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて1の材料を焦がさないように炒める。
3. 牛乳とコンソメを加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮て、塩で味を整える。
4. 器に盛り付け、生クリームを上からかける。

- ・牛乳を減らす代わりにブイヨン（水+コンソメ）を増やすとあっさりした味になります。
- ・ミキサーにかけるとポタージュ風になります。