

「保育園☆給食レシピ☆」のご紹介

鹿児島市食育推進ネットワーク会員である「鹿児島市保育園協会」から給食レシピをご提供いただきましたので、ご紹介させていただきます。保育園でも、クッキングや農作物の収穫体験など様々な「食育」に取り組んでいらっしゃるようです。実際に園で提供されているレシピですので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

【ユズリ葉の杜保育園】

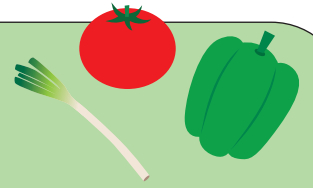
船人飯風

【材料（子ども4人分）】

ご飯	400g	
かつお切身	15g×8切	
A	酒	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1・1/3
	片栗粉	適量
揚げ油	適量	
B	みそ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	かつお節	4g
	白ごま	2g
(錦糸卵)		
卵	1個	
	砂糖・塩	少々
	油	適量
にんじん	40g	
小ねぎ	8g	
刻みのり	適量	
(だし汁)		
混合だし	100cc	
薄口しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	

【作り方】

- ① かつおはAに漬け込み、片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ② Bを小鍋に入れ、弱火にかけてかつおみそを作る。
- ③ 錦糸卵を作る。
- ④ にんじんは千切りにし、さっと茹で、絞る。
- ⑤ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ご飯の上に、①～⑤の具材を盛り、だし汁をかけ、最後に刻みのりを散らす。



一口メモ

- ・「かつお」は季節に応じて、白身魚に変更しても美味しいです。
- ・「船人飯」を保育園給食にアレンジしました。魚が苦手な子どもでも美味しく食べています♪

【清水保育園】

カラフル卵

【材料（子ども4人分）】

卵	1.5個
片栗粉	小さじ2/3
	マヨネーズ
ウインナー	40g
赤ピーマン	12g
ピーマン	12g

【作り方】

- ① ウインナーは輪切り、赤ピーマンとピーマンはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜたら、片栗粉、マヨネーズと①を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンで焼く。



一口メモ

- ・たくさんの量になるときは、クッキングシートを敷いた天板に②を流し入れ、160℃～170℃のオーブンで20分程焼くとよいです。