

# 給食試食会 レシピ

原町みゆき保育園 調理 令和8年2月27日(金)



## 塩焼きそば

材料(4人分)

・蒸中華麺	450g
・豚肉	200g
・キャベツ	200g
・玉葱	300g
・ニラ	1束
・もやし	250g
・人参	100g
・にんにく	1片
・生姜	1片
●醤油	6g
●塩	6g
●鶏ガラスープの素	6g
●酒	6g
★レモン汁	12g

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに、キャベツ・人参は短冊切り、玉葱はスライス、ニラは2cmに切る。もやしは洗って水切りしておく。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油(分量外)、にんにく、生姜を入れ火をつける。香りが出てきたら豚肉を入れ、火が通ったら火の通りにくい野菜(人参・玉葱→キャベツ・もやし→ニラ)から炒めていく。
- ③②を一度皿に移し、油(分量外)を入れ蒸中華麺を炒める。
- ④③の皿に移した具材をフライパンに戻し、●を入れて味付けをする。
- ⑤仕上げに★を入れ、手早く炒め合わせる。



レモン汁の量はお好みで調整してください。

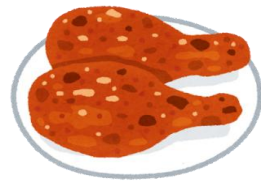
## タンドリーチキン

材料(2人分)

・鶏もも肉	200g
・玉葱	30g
・にんにく	1片
★カレー粉	2g
★ケチャップ	20g
★ヨーグルト	20g
★鶏ガラスープの素	3g
★塩	2g
★砂糖	3g
★白ワイン(酒でも可)	10g

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉葱、にんにくはすりおろし、★の調味料を混ぜ、漬け込みダレを作る。
- ③①の鶏肉を漬け込みダレに入れ、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ④天板にシートを敷き、180℃のオーブンで15分ほど焼く。



フライパンでも焼けますが、焦げやすいので注意してください。

## 魚のもみじ焼き

材料(4人分)

・白身魚(1切70g)	4切
・人参	50g
★エッグケア (マヨネーズ風調味料)	50g
※マヨネーズでも可	
★塩	2g

作り方

- ①人参をフードプロセッサーで細かくする。
- ②①と★を混ぜてソースを作る。
- ③天板にクッキングシートを敷き、白身魚を並べ、②をのせる。
- ④180℃のオーブンで15分焼く。



保育園では鱈やカレイを使用しています。

## 南瓜のごまよごし

材料(4人分)

・南瓜	1/4個
★醤油	16g
★砂糖	20g
★黒すりごま	20g

作り方

- ①南瓜はスプーンで種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをかけて600w5分加熱する。
- ③竹串などで柔らかくなっているか確認し、問題なければ粗熱を取る。
- ④ボウルに★を混ぜて和え衣を作り、③を入れ和える。



保育園では蒸していますが、家庭では耐熱容器に入れてレンジで加熱すると簡単です。





## 中華赤飯

材料（3人分）

・米	1合
・もち米	100g
・干し海老	10g
・干し椎茸	2枚
・焼豚	40g
・にんにく	1片
・葱	30g
・筍	50g
・ごま油	適量
★鶏ガラスープ	2.5g
★しょうゆ	5g
★塩	2.5g
★酒	2.5g

作り方

- ①米、もち米は洗い、30分ほど浸水させたあと、水気を切る。
- ②干し海老、干し椎茸を150mlの水で戻す。  
戻し汁はとっておく。
- ③焼豚は1cm角に切り、干し海老、干し椎茸、  
にんにく、筍、葱はみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油、③のにんにくを入れ火をつけ、  
香りが出てきたら③の残りを入れて炒める。  
火が通ったら粗熱を取っておく。
- ⑤計量カップに②の戻し汁と★を入れ、300mlになるように  
水を足す。
- ⑥炊飯器に①と④、⑤を入れ、炊飯する。

干し海老と干し椎茸のうまみが広がる  
中華風のおこわです♪



## 紅茶のスコーン

材料（8～10個分）

★小麦粉	80g
★強力粉	130g
★バター	60g
★砂糖	70g
★ベーキングパウダー	14g
・牛乳	75ml
・紅茶ティーバッグ	1袋
・紅茶(茶葉)	1袋

作り方

- ①牛乳を温め、紅茶ティーバッグを入れ煮出す。  
粗熱を取っておく。
- ②★をフードプロセッサーに入れ、粉状になるまで回す。
- ③ボウルに①と②と紅茶(茶葉)を入れ、まとめ合わせる。  
まとめにくければ牛乳(分量外)を加える。
- ④まな板など平らなところに打ち粉(小麦粉・分量外)をして  
麺棒で延ばす。  
折りたたんで延ばす作業を2～3回繰り返す。
- ⑤直径6cm程の丸型で抜く。型がなければ包丁で8～10等分する。
- ⑥170℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

粉とバターを手で擦りながら混ぜるレシピが  
ありますが、フードプロセッサーを使うと  
簡単です。

