

給食試食会 レシピ

原町みゆき保育園 調理 令和7年7月25日(金)

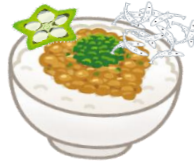
だし丼

材料(2合分)

・米	2合
★胡瓜	50g
★オクラ	1P(8本)
★しらす	30g
★めかぶ(味付き)	1P(40g)
★挽き割り納豆	1P(40g)
★大葉	3枚
・鰹節	適量
・刻みのり	適量
●白だし	7.5g
●醤油	6g
●みりん	15g
●三温糖(砂糖)	1.5g
●酢	2.5g

作り方

- ①米を研ぎ、炊飯する。
 - ②野菜を切る。胡瓜はみじん切り、大葉は千切りにする。オクラは板すりし、茹でて水に浸けて冷ます。
 - ③しらすは茹でる。
 - ④●の調味料を鍋にかけ沸騰後、火を止め冷ます。
 - ⑤★の材料を混ぜ合わせて、④の調味料を加え和える。
 - ⑥ご飯の上に⑤をのせる。
- 鰹節と刻みのりをトッピングする。



暑い夏でも食べやすく
栄養満点!!

チキンのカチャトラ

材料(3人分)

・鶏コマ肉	200g
・油	適量
・南瓜	150g
・玉葱	100g
・人参	30g
・茄子	30g
・ピーマン	30g
・にんにく	1かけ
★ホールトマト缶	100g
★ケチャップ	27g
★塩	少々
★コンソメ	2g
★水	150ml



作り方

- ①野菜を切る。南瓜は2cm角、玉葱・人参・茄子はピーマンは1cm角のさいの目に切る。
 - ②にんにくはみじん切りにする。
 - ③油をひいた鍋ににんにくを入れ、香りがでたら肉・野菜を加えて炒める。
 - ④★の材料を加えて煮込む。
- ※ホールトマト缶は、トマトをつぶす。
保育園ではフードプロセッサーを使用。

蓋をせずに水分がなくなり、とろみがつくまで煮るのがポイントです!

カジキの葱みそ焼き

材料(4人分)

・メカジキ	160g
・葱	50g
・油	適量
★赤みそ	12g
★白みそ	9g
★三温糖(砂糖)	4.5g
★酒	2.5g
★みりん	3g
★醤油	3g

作り方

- ①葱をみじん切りにする。
- ②油をひいた鍋に葱を入れ、辛味がなくなるまで炒める。
- ③★の調味料を全て合わせ、②に加える。
- ④魚の上に③をのせ、オーブンで焼く。160℃ 約10分程度。



豚肉や鶏肉、野菜料理に使っても美味しくいただけます。

カツのりサラダ

材料(4人分)

・大根	120g
・胡瓜	50g
・人参	60g
・鰹節	2g
・刻みのり	2つかみ
★醤油	8g
★酢	8g
★三温糖(砂糖)	6g

作り方

- ①野菜を切る。胡瓜、大根、人参を千切りにし、人参は蒸す。
- ②★の調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③切った野菜と②の調味料、鰹節、刻みのりを混ぜ合わせて和える。

人参は耐熱容器に入れてレンジで加熱すると簡単です。

カルピスミルクゼリー

材料(130mlのカップ5個分)

・牛乳	300ml
・カルピス(濃縮タイプ)	80ml
・粉ゼラチン	5g
・水(ゼラチンふやかし用)	30ml
・パイン缶	適量
・みかん缶	適量

作り方

- ①水に粉ゼラチンを振り入れふやかす。
- ②鍋に半量の牛乳を入れ、中火で熱し、鍋周りに小さな泡が立ってきたら火からおろす。
- ③ふやかしたゼラチンを②に加えて混ぜ溶かす。
- ④残りの牛乳とカルピスを③に加えよく混ぜる。
- ⑤パインを一口大に切る。
- ⑥カップにパインとみかんを入れ、④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



保育園では板ゼラチンを使用しています。トッピングに他のフルーツやジャムなどもおすすめです!



鶏しそご飯

材料（3合分）

・米	3合
・押麦	70g
・鶏コマ肉	160g
・油	適量
★醤油	15g
★酒	15g
★みりん	15g
★三温糖（砂糖）	13.5g
・塩昆布	10g
・大葉	8枚

作り方

- ①米を研ぎ、押麦と水100mlを加えて30分程度浸漬する。
- ②野菜を切る。大葉を千切りにする。
- ③油をひいたフライパンに肉を入れ、炒める。
炒まったら★の材料を入れる。
- ④①に③を加えて炊飯器で炊く。
- ⑤炊けたご飯に塩昆布、大葉を加えてよく混ぜる。



やさしい味わいで、大人にも
子どもにも人気のご飯です！

