

野菜レシピ

幼児食

保育園の給食レシピ

大人向きのメニューと思われがちですが、
保育園児に大人気です！

☆切干大根炒め煮

<材料 子ども5人分>

切干大根 ……20g
さつま揚げ ……35g
つきこんにゃく ……50g
人参 ……40g (1/5本)
サラダ油 ……3g (小さじ1)
砂糖 ……3g (小さじ1)
醤油 ……10g (小さじ2)
水 (切干大根の戻し汁) ……適量
冷凍グリーンピース ……10g

<作り方>

- ① 切干大根はよく洗って水でもどし、長さ2~3cmに切る。
- ② 人参、さつま揚げも千切り等の食べやすい大きさに切る。
- ③ つきこんにゃくは長さ1.5~2cmに切り、茹でておく。
- ④ ②、③を油で炒め、①と調味料、水(戻し汁)を加えて煮る。
(水加減は、材料が隠れるか、隠れないかくらい)
- ⑤ 冷凍グリーンピースは茹でて、仕上げに混ぜる。

※ 切干大根の戻し汁には、旨味が溶け出しているの
で、煮汁として使用するとおいしく仕上がります。

野菜レシピ

幼児食

保育園の給食レシピ

大人向きのメニューと思われがちですが、
保育園児に大人気です！

☆切干大根炒め煮

<材料 子ども5人分>

切干大根 ……20g
さつま揚げ ……35g
つきこんにゃく ……50g
人参 ……40g (1/5本)
サラダ油 ……3g (小さじ1)
砂糖 ……3g (小さじ1)
醤油 ……10g (小さじ2)
水 (切干大根の戻し汁) ……適量
冷凍グリーンピース ……10g

<作り方>

- ① 切干大根はよく洗って水でもどし、長さ2~3cmに切る。
- ② 人参、さつま揚げも千切り等の食べやすい大きさに切る。
- ③ つきこんにゃくは長さ1.5~2cmに切り、茹でておく。
- ④ ②、③を油で炒め、①と調味料、水(戻し汁)を加えて煮る。
(水加減は、材料が隠れるか、隠れないかくらい)
- ⑤ 冷凍グリーンピースは茹でて、仕上げに混ぜる。

※ 切干大根の戻し汁には、旨味が溶け出しているの
で、煮汁として使用するとおいしく仕上がります。



☆ビビンバ

子供向けにアレンジした、
札幌市オリジナルレシピです！

<材料 子ども4人分>

- 豚挽き肉・・・100g
- 焼き豆腐・・・80g (1/4丁)
- 長ねぎ・・・5g
- 生姜・・・3g
- にんにく・・・2g
- サラダ油・・・4g (小さじ1)

- もやし・・・80g
- ほうれん草・・・70g (1/3束)
- 人参・・・40g (中1/5本)

- A
- 醤油・・・11g (小さじ2)
 - 砂糖・・・4g (小さじ1強)
 - 塩・・・少々
 - ごま油・・・4g (小さじ1)
 - 炒りごま・・・2g (小さじ1)

<作り方>

- ① にんにく・生姜・長ねぎはみじん切りにする。
- ② 人参は2cm程度の千切り、もやしは適当な長さに切り、茹でておく。
- ③ ほうれん草は茹でて1cm位に切っておく。
- ④ にんにく、生姜、長ねぎを炒め、豚挽き肉、くずした焼き豆腐の順に加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、半量を④に加える。
- ⑥ ⑤に②と③の野菜を加えて炒め、残りの調味料を加える。

※保育園ではご飯に混ぜたり、ご飯にかけてどんぶり風に出します。

☆保育園の食育・給食ホームページについて 「札幌市 保育園の食育・給食」で <http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/syokuiku.html>



保育園の食育や
給食に関する情報
がいっぱい！



☆ビビンバ

子供向けにアレンジした、
札幌市オリジナルレシピです！

<材料 子ども4人分>

- 豚挽き肉・・・100g
- 焼き豆腐・・・80g (1/4丁)
- 長ねぎ・・・5g
- 生姜・・・3g
- にんにく・・・2g
- サラダ油・・・4g (小さじ1)

- もやし・・・80g
- ほうれん草・・・70g (1/3束)
- 人参・・・40g (中1/5本)

- A
- 醤油・・・11g (小さじ2)
 - 砂糖・・・4g (大さじ1/2)
 - 塩・・・少々
 - ごま油・・・4g (小さじ1)
 - 炒りごま・・・2g (小さじ1)

<作り方>

- ① にんにく・生姜・長ねぎはみじん切りにする。
- ② 人参は2cm程度の千切り、もやしは適当な長さに切り、茹でておく。
- ③ ほうれん草は茹でて1cm位に切っておく。
- ④ にんにく、生姜、長ねぎを炒め、豚挽き肉、くずした焼き豆腐の順に加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、半量を④に加える。
- ⑥ ⑤に②と③の野菜を加えて炒め、残りの調味料を加える。

※保育園ではご飯に混ぜたり、ご飯にかけてどんぶり風に出します。

☆保育園の食育・給食ホームページについて 「札幌市 保育園の食育・給食」で <http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/syokuiku.html>



保育園の食育や
給食に関する情報
がいっぱい！