



子育て支援センター

あしびなあ

育児講座 令和3年1月号



わらび給食レシピ第2弾☆☆☆

わらびの給食では、子ども達に豊富な食の経験を重ねてほしいという想いから、旬の食材をはじめ子ども達の嗜好や「これ食べたい」という要望を取り入れたバラエティ豊かなメニューを日々提供しています。中でも、「また作って!」という声が多かったリピートメニューを紹介します。

材料少なめでとても簡単なのでご家庭でもぜひ作ってみてください😊



どんぶりメニュー不動の人気!

照り焼きチキン丼



どんだけ



【材料】4人分

- ◆ 鶏もも肉…400g
- ◆ 酒…大さじ1
- ◆ みりん…1
- ◆ 砂糖…小さじ1
- ◆ しょうゆ…大さじ2
- ◆ サラダ油…適量
- ◆ 白飯…お好み
(幼児1人80g~100g)
- ◆ 刻みのり…適量
(わらびでは小さくカットしています)

【作り方】

- ① 鶏肉に★の調味料を漬け込む。
- ② 油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。
- ③ 器にご飯を盛り、②と刻みのりをのせて完成。

人参、キャベツ、もやしなどを加えた『照り焼き野菜チキン丼』も好評です!



お魚最強メニュー

カレーの西京焼き



【材料】4人分

- ◆ カレイ…4尾
- ◆ 味噌…大さじ1
- ◆ 砂糖…小さじ1
- ◆ みりん…小さじ1

【作り方】

- ① ★の調味料を混ぜ合わせ、魚に漬けておく。
- ② 220℃のオーブンで約12~15分焼く。

柔らかく食べやすいカレー。煮つけも同じくらい人気がありますが、白いご飯がすすむ味噌味は毎回ピッカリン👏の最強メニューです!
※わらびでは手作り味噌を使用しています

「透明のスパゲティーおいしかった!」!?! サラダもいいけどソテーもね



はるさめのソテー

【材料】4人分

- ◆ はるさめ…30g
- ◆ ベーコン…20g
- ◆ 人参…20g
- ◆ もやし…40g
- ◆ 醤油…小さじ2
- ◆ 塩…小さじ1/4
- ◆ ごま油…小さじ1

【作り方】

- ① はるさめを沸騰したお湯に入れて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 他の食材も食べやすい大きさに切り、ごま油を熱した鍋に人参、もやし、ベーコンの順に入れ炒める。
- ③ ①のはるさめを入れて醤油と塩で味をつける。

いつもと違うはるさめ料理に「透明のスパゲティー」と表現していた男の子。ごま油で炒めることで香ばしくなり、和風スパゲティーを感じさせる満足感があります。

きゅうりやコーンを入れると見た目もより鮮やかになります!



おやつ編

お手軽♪パンパン



シュガートースト&きなこトースト

シュガートースト

【材料】4人分

- ◆ ロールパン…2個
- ◆ グラニュー糖…小さじ2
- ◆ バター…10g

【作り方】

- ① ロールパンを縦に半分に切る。
- ② 電子レンジ又は鍋で溶かしたバターにグラニュー糖を加えパンに塗る。
- ③ オーブン又はトースターで焼き色がつくまで焼く。

スティック状にカットして食べやすく!

きなこ大さじ2を加えてきなこトーストに!

朝ご飯にも丁度よいパンメニュー。
ロールパンでも食パンでも手軽にでき、牛乳とよく合います!
オーブンの低温で硬めに焼き上げれば甘いラスクにもなりますよ

※お好みで牛乳や豆乳を加えて柔らかさを調整してください

