

6/20まで緊急事態宣言が延長され、更に我慢の日々が続きますね…。

6月になりお天気の良い日も増え、先日「早速、熊の沢公園内をお散歩してきました」と教えて下さるご家庭もありました。外の空気を吸うだけでも気分が変わりますよね。

『お家時間の過ごし方・第2弾』の今回は保育園で人気の昼食メニューや手作りおやつを紹介したいと思います。

人気の給食メニュー

- ☆炒め納豆
- ☆ごま人参
- ☆ビビンバ
- ☆ドライカレー
- ☆ほうれん草納豆和え

人気の手作りおやつ

- ★きなこマカロニ
- ★ご飯のおとしやき
- ★ツナスパゲティ
- ★お好み焼き
- ★ライスピザ

レシピ紹介

炒め納豆 (こども5人分)

材料

- ☆納豆 200g ☆豚ひき肉 50g ☆人参 60g(中 1/3 本) ☆玉葱 120g(中 1/2 個)
- ☆サラダ油 4g(小さじ1) ☆醤油 12g(小さじ2) ☆卵 50g(S玉1個)
- ☆サラダ油 4g(小さじ1)

作り方

- ① 人参、玉葱はみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、サラダ油を入れてから、①の野菜と豚ひき肉を加え炒める。
(少量の水を加え煮てもよい)
- ③ 野菜と肉に火が通ったら、醤油で味付けし納豆を加えて混ぜる。
- ④ 卵は炒り卵にして上に飾る。(混ぜてもよい)



ごま人参 (こども5人分)

材料

- ☆人参 150g(中約1本) ☆砂糖 1.5g
- ☆ごま油 2.5g ☆しょうゆ 5g(小さじ1)
- ☆水 ☆すりごま 12.5g

作り方

- ① 人参は長さ2~2.5 cm程度の太めの千切りにする。
- ② 油で人参を炒め、水を少々加えて煮る
- ③ ②に砂糖、しょうゆを加え、すりごまを振り混ぜる。

ビビンバ (こども4人分)

材料

☆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。

きなこマカロニ (子ども4人分)

材料

☆ペンネマカロニ 50g
☆きな粉 16g(大さじ2強)
☆砂糖 14g(大さじ1.5)
☆塩 少々

作り方

- ①きな粉・砂糖・塩は混ぜておく。
- ②マカロニをやわらかめにゆで、ざるにあげておく。
- ③②のマカロニに①をまぶす。



ごはんのおとしやき (子ども4人分)

材料

☆ごはん 160g(約1/2合分) ☆卵 60g(L玉1個) ☆しらす干し 8g(大さじ1.5)

A

☆ほうれん草 25g(1/8束) ☆炒りごま 2g(小さじ1弱) ☆削りかつお 適宜
☆醤油 4g(小さじ2/3) ☆サラダ油 2g(小さじ1/2)

作り方

- ① ごはんは、あら熱をとっておく。
 - ② ほうれん草は茹でて細かく刻む。
 - ③ ごはんと A の材料をすべて混ぜ合わせ、油をひいたフライパンで、ホットケーキの要領で焼く。
- ※ 中に入れる具は、コーン缶やハム、チーズ、人参など冷蔵庫にある残り物で構いません。