

食育だより

令和7年7月
読谷村立保育所

リクエスト多数！／

給食レシピ紹介

「給食ではお野菜も食べれるんだ！」「完食できるの？！」などなど…
お家ではなかなか見ることのできない姿があるようです^^

季節感や食経験を大切にしている給食レシピ、ご家庭でも参考にいただけると嬉しいです。

「キャベツのレモン和え」

- ・キャベツ 1/4個
- ・人参 1/3本
- ・きゅうり 1/2本
- ・ハム 1~2枚
- ★レモン汁 小さじ1
- ★リンゴ酢 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2
- ★塩 少々
- ・オリーブオイル ひとまわし

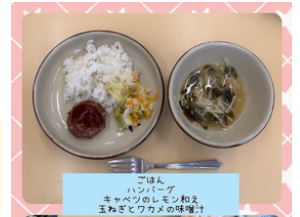
作り方

- ①材料はすべて千切りにしてお湯でさっとゆでる。
- ②★を合わせる。
- ③①に②の調味料を混ぜ合わせ
オリーブオイルをかけてできあがり♪



暑い季節にぴったりのさっぱり副菜です♪

★のかわりに市販の「かんたん酢」「ボン酢」を使ってもOK！
ハンバーグやカレーなどの箸休めに♥

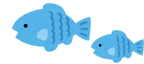


「野菜と魚の中華風甘酢あん」

- ・白身魚 4~6切れくらい
- ・油(揚げる用) 適量
- ・たまねぎ 1/2~1個
- ・人参 1/2本
- ・しいたけ 1パック
- ・ピーマン 1~2個
- ・たけのこ水煮 1/2~1パック
- ★酢 小さじ2
- ★ケチャップ 大さじ4
- ★砂糖 大さじ1
- ★ウスターソース 大さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ・片栗粉：水 小さじ2：小さじ2

作り方

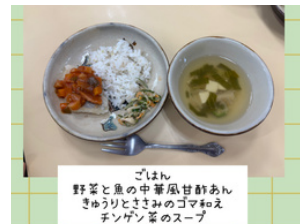
- ①★の調味料をあわせる。
- ②魚は一口大にカットし塩少々と片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③その他の材料は一口大にカットしフライパンで炒める。
- ④野菜を炒めたフライパンに魚を入れ③の合わせ調味料を入れて全体にからませる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみつける。



お魚を豚肉に代えると酢豚になります♪

ごろごろ野菜がかむ力を育てます。

一品でたんぱく質と野菜が摂れるのもおすすめポイント！



「高野豆腐と鶏団子の含め煮」

- 鶏ひき肉 200g
- 酒 小さじ2
- 長ネギ 1/3本
- 片栗粉 大さじ2
- ・乾燥しいたけ 2枚程度
- ・人参 1/2本
- ・高野豆腐 80g
- ★かつおだし 500ml
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1強
- ★みりん 小さじ2

作り方

- ①かつおだしをとる。
- ②高野豆腐は浸水して戻し、水気を絞り、サイコロ状にカットする。乾燥しいたけも水で戻す。
- ③しいたけ、人参はいちょう切りにする。
- ④ネギをみじん切りにし、●の食材としっかり混ぜ合わせ肉団子をつくる。
- ⑤鍋に★を入れしいたけ、人参、高野豆腐を煮込む。沸騰したら肉団子を入れる。
- ⑥クッキングシートなどで落とし蓋をし弱火で15~20分煮込んで完成！



沖縄ではあまり馴染みのない高野豆腐ですが、
こども達は大好きなメニューです！

脂質が少なく、たんぱく質がしっかりとれる一品です。



「鶏肉のパイナップルソース焼き」

- ・鶏もも肉 2枚
- ★パイナップル 缶詰 100g
- ★たまねぎ 1/4~1/3個
- ★しょうが 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1弱
- ★ウスターソース 小さじ2
- ★チャップ 大さじ1弱

作り方

- ①玉ねぎ、パイナップルをみじん切りにする。
(フードプロセッサーを使うのもOK)
- ②★の材料をすべて混ぜあわせる。
- ③鶏もも肉は食べやすい大きさにカットし②に漬け込む。
- ④フライパン又はオーブンで焼く。



パイナップルを使用したバーベキューソース味。
夏にぴったりの一品です！

