



「麻婆豆腐の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・豚ひき肉	60g	・砂糖	小さじ2
・ごま油	小さじ1	・しょうゆ	大さじ1/2
・長葱	1/3本	・コンソメスープ	
・豆腐（絹ごし）1丁（300g）		〔湯	カップ1/3
・にら	1/6束	〔コンソメ顆粒	小さじ1/2
★木綿豆腐だとくずれにくいです。			（固形コンソメ 1/2個）
		・味噌	小さじ1
		・水溶き片栗粉	
		〔片栗粉	小さじ2
		〔水	大さじ1と1/2

《作り方》

- ① 長葱はみじん切りにします。
- ② 豆腐は2cm角くらいに切り、熱湯で茹でてザルにあげ、水切りをします。
- ③ にらは1cmくらいに切ります。
- ④ 砂糖、しょうゆ、コンソメスープ、味噌を合わせておきます。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めます。
- ⑥ ひき肉がパラパラになったら、長葱を加えて炒めます。
- ⑦ ⑥に④を加えて煮立たせ、②を加えて味をなじませます。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、③のにらを加えて火を止めます。



盛り付け例

ほんのり甘い味です。
大人用には、豆板醤を加えるなど、辛さの調節をしてください。

子ども達もペロッと食べてしまうので、給食では、根菜スープなどよく噛むものと組み合わせています。



写真提供：横浜市長津田保育園



「豚だいこんの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

豚もも薄切り肉	150g	味噌	小さじ2と1/2
大根	1/5本	砂糖	大さじ1
人参	1/4本	しょうゆ	小さじ1/2
こんにゃく	1/5枚	みりん	小さじ1/2
しょうが	1/3かけ（3g）	A〔削り節	3g
油	小さじ1	だしを取る湯	150
		さやいんげん	2本

《作り方》

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②大根、人参は乱切り又は厚めのいちよう切りにする。
- ③こんにゃくは、短冊切りにして茹でこぼす。
- ④しょうがはみじん切りにする。
- ⑤さやいんげんは筋をとって固めに茹で、斜め薄切りにする。
- ⑥Aでだしをとる。
- ⑦鍋に油を熱し、豚肉としょうがを炒める。
- ⑧豚肉に火が通ったら、大根、人参、こんにゃくを加え、さらに炒める。
- ⑨⑧にだし汁と調味料を加えて煮る。
- ⑩盛り付け時に⑤のさやいんげんを散らす。



盛り付け例

しょうがの風味をほんのりきかせた味噌味の煮物料理です。市立保育園で今年、新メニューとして提供したところ、とても好評でした♪野菜もたっぷりとることができますよ。



写真提供：横浜市南浅間保育園



「いももち風の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・じゃがいも	大1個	〔 砂糖	大さじ 1	
・片栗粉	大さじ 2		しょうゆ	小さじ 1
・ゆで汁	適宜		水	大さじ 2
		水溶き片栗粉		
		〔 片栗粉	小さじ 1と1/2	
			水	大さじ 1

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて1/4位に切り、軟らかく茹でる。
 - ② ①が茹であがったら、つぶす。（茹で汁はとっておく）
 - ③ ②に片栗粉を入れてまぜる。（かたいようなら茹で汁を加える）。
 - ④ ③を手で丸め、平べったい形にする。
- ★ 天板に流し込んで、焼きあがってから切り分けて作ることもできます。
- ⑤ オーブンを250℃に温め、約10分焼く。
 - ⑥ 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉で加減をみながらとろみをつける。
 - ⑦ 焼きあがったら、⑥のたれをかける。
- ★ オーフンのかわりにフライパンで焼いてもおいしくできます。

盛り付け例



写真提供：横浜市港南台第二保育園

じゃがいもの茹で加減や加える水分によって、違った食感が楽しめます。
バターをつけて食べても、おいしいです。





「麩ラスクの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

- お麩（小町麩） 20～25個（18g）
- バター 大さじ1
- グラニュー糖 小さじ1と1/2（6g）

《作り方》

- ① バターをフライパンなどで熱して溶かす。
- ② 溶けたバターにお麩を入れて均等にかからめる。
- ③ グラニュー糖をまぶして、全体をまぜあわせる。
- ④ 170℃に温めたオーブンで10～15分位、こんがり焼く。

盛り付け例



小町麩というお麩を使ったおやつです。

手軽に出来て、おいしい！
お好みでバターや砂糖を増やしたり、青のりをまぶしたりしてもおいしいです。

ぜひご家庭でもお試してください！

