

2025 年度保育参観レシピ

5月 13.14.15日
27.28.29日

☆鶏肉のマーマレード焼き

■材料

| | |
|-----------|---------|
| 鶏もも肉 | 160g |
| しょうが汁 | 小さじ 1/2 |
| すりおろしニンニク | 1 かけ |
| 料理酒 | 小さじ 1/3 |
| しょうゆ | 小さじ 1/3 |
| マーマレードシヤム | 大さじ 1 |

■作り方

- ①鶏肉以外の調味料をボウルに入れ混ぜ合わせ調味液を作ります。
 - ②①の調味液に鶏肉を絡ませ、30分漬けます。
 - ③オーブンを180度に熱し②を並べ15分焼きます。
- 肉に火が通ったのを確認できたら完成です。

☆鮭のネギみそ焼き

■材料

| | |
|------------|---------|
| 生鮭 | 160g |
| 長ネギ(みじん切り) | 16g |
| 味噌 | 大さじ 1/2 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 料理酒 | 小さじ 1 |

■作り方

- ①長ネギ、味噌、砂糖、料理酒を合わせます。
- ②生鮭に①を乗せます。
- ③オーブンを180度に熱し②を入れて15分焼きます。

☆厚揚げと青菜のおかか和え

■材料

| | |
|-----------|-------|
| 生揚げ(スライス) | 100g |
| しょうゆ | 小さじ 1 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| ほうれん草 | 70g |
| にんじん(千切り) | 30g |
| マヨドレ | 14g |
| かつおぶし | 1.2g |

■作り方

- ①生揚げをしょうゆ、砂糖で煮ます。
(水を少し入れて全体に味がつくように煮ます。)
- ②ほうれん草、にんじんを茹でた後、軽く絞ります。
- ③①の水分がなくなったら②と合わせ、マヨドレ、かつおぶしで絡ませて完成です。

※材料は幼児量4人分です。



2025 年度保育参観レシピ

5月20.21.22日

☆冷しゃぶサラダ

■材料

| | | | |
|-----------|-----|-------|--------|
| きゅうり | 60g | □調味料 | |
| もやし | 60g | しょうゆ | 小さじ1 |
| 赤ピーマン | 25g | 酢 | 小さじ1/2 |
| 黄ピーマン | 25g | 砂糖 | 小さじ1/5 |
| 豚ロース | 60g | ごま油 | 小さじ1/5 |
| (しゃぶしゃぶ用) | | 白すりごま | 小さじ1 |

■作り方

- ①きゅうり、ピーマンを千切り、もやしはよく洗ってそれぞれ茹で、冷やしたら軽く絞っておきます。
- ②豚肉を茹でます。
- ③調味料を合わせておきます。
- ④①②③を合わせたら完成です。

☆マグロのケチャップあん

■材料

| | |
|----------|--------|
| カジキマグロ | 8個 |
| (20g角切り) | |
| しょうが汁 | 小さじ1/2 |
| 料理酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ケチャップ | 10g |
| 砂糖 | 2g |
| カレー粉 | 1g |
| 白湯 | 10g |

■作り方

- ①カジキマグロをしょうが汁、料理酒に漬けます。
- ②ケチャップ、砂糖、カレー粉、白湯を合わせタレを作っておきます。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げます
- ④③のカジキマグロに②のタレを絡ませたら完成です。

☆ツナと大豆のサラダ

■材料

| | |
|------|-----|
| 大豆水煮 | 70g |
| ツナ缶 | 30g |
| きゅうり | 70g |
| コーン | 40g |
| にんじん | 30g |
| マヨドレ | 20g |

■作り方

- ①きゅうり、にんじんはコロコロに切りそれぞれ食べやすい硬さに茹でた後軽く絞っておきます。
- ②①に大豆、コーンを合わせ、マヨドレで和えたら完成です。

※材料は幼児量4人分です。

