おうち de かんたん わらび給食

北柏駅前保育園わらび
子育て支援センター　あしびなぁ

令和3年度
4月
育児講座

毎日のおうちごはんが、献立のマンネリ化に悩んでいませんか？
そこで、わらび保育園の栄養士が、子ども達に人気のある給食・おやつメニューをお子様と一緒におうちでかんたんに作って楽しめるレシピをご紹介します。アレンジしやすいメニューなのでご家庭の好みに合った「食」をぜひ楽しんでください！

甘辛いケチャップ味でごはんがススム！
ポークチャップ

【材料】４人分
- ◆ 豚小間肉…200ｇ
- ◆ 塩…少々
- ◆ 片栗粉…小さじ２
- ◆ 玉ねぎ…中１個

★
- ◆ ケチャップ…大さじ２
- ◆ 中濃ソース…小さじ２
- ◆ 砂糖…小さじ１
- ◆ サラダ油…適量

【作り方】
① 豚肉に塩をふり、片栗粉をまぶしておく。
② 油をひいたフライパンでくし形に切った玉ねぎを炒める。
③ 豚肉を加え火が通るまで炒める。
④ ★を加え煮絡める。

他にも残っている野菜を入れて
ハヤシライス風にすれば１品少なくてもＯＫ

混ぜて、のっけて、焼く！だけ
白身魚のマヨコーン焼き

【材料】４人分
- ◆ タラ…４尾
- ◆ 塩…少々
- ◆ マヨネーズ…大さじ２
- ◆ コーン…３０ｇ

※園では卵・乳不使用の
マヨネーズドレッシングを使用しています。

【作り方】
① 魚に塩をふり、天板に並べる。
② マヨネーズとコーンを混ぜ、①の魚の上にのせる。
③ 220℃のオーブンで約 12～15 分焼く。

鮭や鶏肉に変えても相性抜群！
コーンが苦手な子は形状がないクリームコーンやじゃがいもをつぶして
ポテマヨ焼きにしても◎

高野豆腐をプラスしてカルシウム、鉄分UP！
食べ応えもあるのでしっかり噛んでね
切り干し大根のうまうまうま煮

【材料】４人分
- ◆ 切り干し大根…２０ｇ
- ◆ 高野豆腐…２０ｇ
- ◆ 人参…４０ｇ

★
- ◆ 醤油…大さじ１
- ◆ 砂糖…小さじ１
- ◆ みりん…小さじ１
- ◆ だし汁…１６０ｍｌ
- ◆ ごま油…小さじ１
- ◆ 絹さや…お好みで

【作り方】
① 切り干し大根、高野豆腐を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
② 人参は細切りにし、ごま油をひいたフライパンで切り干し大根と炒める。
③ 高野豆腐と★を加え煮汁が少なくなるまで煮る。

切り干し大根と高野豆腐の戻し汁を捨てずに使用すればうま味がUP！
わらびでは高野豆腐をひじきや竹輪に変えて提供することもあります。

包み方は何でもＯＫ！
おやつもいいけど
今夜のおつまみにいかがですか？
みんな大好きパリパリ餃子

【材料】約１５個分
- ◆ 餃子の皮…１５枚
- ◆ ツナ缶…１缶
- ◆ 玉ねぎ…１/４個
- ◆ マヨネーズ…大さじ２
- ◆ サラダ油…適量

【作り方】
① 玉ねぎをみじん切りにし電子レンジで加熱する。
② ボウルに加熱した玉ねぎ、ツナ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
③ 餃子の皮に②をのせて自由に包む。
④ フライパンに油をひき、焼き色がつくまで焼く。
オーブントースターの場合はアルミホイルに餃子を並べ油を振りかけて２～３分焼く。

餃子の皮をペッタンと半分に折りたたむ作業なら子どもも簡単！
餃子の皮が余ったらぜひお子様と一緒に作ってみてください。
わらび不動の人気を誇るおやつメニューです。

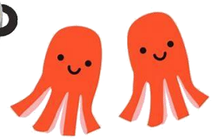
おにぎりクッキング覚えているかな？

なんちゃって

みんな得意な　をおもしろアレンジ！

エビふりゃ～ & たこやきおにぎり

刻んだ沢庵やコーンを（写真は沢庵）
ご飯に混ぜ込み細長いおにぎりに。



切り込みを入れた赤ウィンナーを
横につけてエビの尻尾に見立てる。

醤油で色付けしたご飯を握ってまん丸おにぎりに。
適当に切った海苔を貼り付け、かつお節・青のり・マヨネーズ
をかけたら完成！

中身に梅干しやチーズ、
ツナなど具材を入れて
ロシアンルーレット風にしても
楽しめる！

『おかわり～』の嵐
悪魔的な美味しさで食べすぎ注意！

玄米マシュマロフレーク

【材料】
●マシュマロ…３０ｇ
（園では卵白不使用のものを使用しています）
●玄米フレーク…３０ｇ
●サラダ油…大さじ１

【作り方】
① 玄米フレークを食べやすい大きさに砕く。
② 鍋に油をひき、マシュマロを入れ溶かす。
③ 火を止め玄米フレークを加え混ぜ合わせる。
④ クッキングシートに③を平らに乗せて冷まし、
適当な大きさに切り分ける。

マシュマロは油と一緒に電子レンジで溶かしてもＯＫ！（約１分）
マシュマロが膨張するので必ず深めのお皿でふんわりラップを。
油をバターに変える、ゴマやフルーツをプラスするなど様々なアレンジで風味を楽しんでください！