

2026. 1. 24 試食会レシピ

先日は保育参観(給食試食会)にご参加いただきありがとうございました。

試食していただいたメニューのレシピを掲載しました。魚メニューや酢の物は、子どもたちに好評です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

魚のケチャップからめ

【材料】 子どもひとり分

- ・ たちうお切り身 1切れ
- ・ 料理酒 少量
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 揚げ油

☆ケチャップ 4.5 g

☆三温糖 1.8 g

☆濃口しょうゆ 1ml

☆みりん 0.9ml

☆水 15ml

☆片栗粉 0.6g



【作り方】

- ①たちうお切り身に料理酒をふり、臭みをとる。
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③☆の調味料を鍋に入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ④②に③のソースをかければ、出来上がり！

きゅうりの酢の物

【材料】 子どもひとり分

- ・ きゅうり 33 g
- ・ 人参 4 g
- ・ ちくわ 3 g

☆酢 2.2ml

☆三温糖 1.2g

☆薄口しょうゆ 0.7 ml

・ ごま 0.5 g



きゅうりの酢の物には、ちりめんやわかめ、ツナ(水煮)を入れたものもよく食べています



【作り方】

- ①きゅうり、人参、ちくわを適当な大きさに切り、やわらかく茹でる。ざるにあげて、水で冷ます。
- ②①を軽く絞って、ボールに入れる。
- ③ごまをフライパンで炒って、すり鉢ですったら(すりごまでもOk)、②に加える。
- ④☆の調味料を合わせ、③に混ぜ合わせる。