

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、ポールに入れる。
- 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。