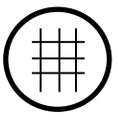
子どもの食育推進ネットワーク地域研修会（南エリア）

行事食レシピ

令和元年10月9日

行事名 ［ お誕生日会 ］

献立名	材　料	分量	作 り 方
ひじきごはん （2人分）	ひじき（乾燥） 鶏ひき肉 にんじん 水煮れんこん 板こんにゃく 絹さや（冷凍） 砂糖 しょうゆ	0.8g 30g 12g 10g 10g 8g 4g 8g	① ひじきは水にもどし、水気をきっておく。 ② 野菜を食べやすい大きさに切り、鶏ひき肉と合わせ、砂糖としょうゆで炊く。 ③ 塩ゆでした絹さやを、②と混ぜる。 ④ ごはんと③を混ぜ合わせ、盛り付ける。
ひまわりバーグ （1人分）	白身魚 玉ねぎ ゆでれんこん 南瓜 片栗粉 塩 ★ソース ケチャップ ソース 塩 砂糖	40g 15g 10g 12g 5g 0.5g 10g 5g 0.5g 3g	① 玉ねぎ、ゆでれんこんをみじん切りにし、塩を入れて炒める。 野菜がしんなりしたら粗熱をとる。 ② 南瓜は皮をむいてゆがき、柔らかくしてザル等でこす。 ③ すり身に①、②、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。 ④ クッキングシートの上に③を平らな丸に形を整えてならべる。 ⑤ スチームコンベクションで、160℃　15～20分焼く。 ⑥ ⑤にソースで格子状を書いて完成。 
はんぺんはさみ揚げ （4人分）	はんぺん（大） とけるスライスチーズ プレスハム （ロースハムでも可） 卵 小麦粉 パン粉 油	3枚 3枚 3枚 1個 適量 適量 適量	① はんぺんに横から切り込みを入れる。 ※切ってしまうと、中からチーズが出てくるので切るのは2辺までがベスト ② ①にハムとチーズを入れる。 ③ ②に小麦粉、溶いた卵、パン粉の順で衣をつける。 ④ 油で揚げる。 ⑤ 食べやすい大きさに切る。 ★園では、はさみ揚げにオーロラソースをかけています。
赤飯おにぎり （10人分）	もち米 米 小豆 塩 水（ゆで汁と合わせて）	150g 200g 40g 2g 350g	① 小豆をゆでておき、ゆで汁と一緒に冷ましておく。 ② もち米と米を洗い、炊飯器に入れ、ゆで汁と水、塩を入れる。 ③ ゆでた小豆も入れ、炊飯器で炊く。 ④ 炊きあがったら、おにぎりにする。
ミニすり身揚げ	ハモすり身 にんじん 玉ねぎ コーン ニラ 卵 生パン粉	40g 10g 20g 5g 5g 1/2個 5g	① にんじん、玉ねぎは短めのせん切りにし、ニラもその長さに合わせて切る。 ② ボウルに材料をすべて入れ、しっかり混ぜる。 ③ 180℃に熱した油に、②をスプーン等を使って一口大に成形し、きつね色になるまで揚げたら完成。

献立名	材　料	分量	作 り 方
夕焼けごはん	米	4合	① にんじんを皮ごとすりおろし、しぼっておく。
	にんじん	2本	② 米をとぎ、普通の水加減で①を広げて入れる。
	ちりめんじゃこ	1袋	③ 炊きあがったら、軽く炒めたちりめんじゃこを混ぜる。
鶏肉のつけ焼き	鶏肉	50g	① 玉ねぎはみじん切りにする。
（1人分）	玉ねぎ	10g	② しょうゆ、にんにく、しょうが、①を混ぜ合わせ鶏肉を20分位漬け込む。
	しょうゆ	2g	③ 粉チーズとパン粉を混ぜて、②にふりかけて焼く。180℃で20分程度。
	にんにく、しょうが		
	粉チーズ	1g	
	パン粉	3g	
ツナとゆで卵の	ツナ	20g	① 卵とブロッコリーはゆでてカットする。
サラダ	卵	20g	② ツナと①をマヨネーズと塩こしょうで味付けする。
（1人分）	ブロッコリー	20g	
	マヨネーズ	6g	
	塩、こしょう		
コーンスープ	クリームコーン	20g	
（1人分）	コンソメ	2g	
	パセリ		
キーマカレー	豚ミンチ	20	① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
	玉ねぎ	16	② 鍋に油を入れて、豚ミンチを炒める。
	にんじん	5	③ 火が通ったら、①の玉ねぎ、にんじんを入れる。
	ピーマン	5	④ 調味料、ミックスベジタブルを入れて、煮込む。
	ミックスベジタブル	7	⑤ 最後に①にピーマンを入れる。
	カレールー	4.1	
	ウスターソース	0.2	
	コンソメ	0.5	
	ケチャップ	3.8	
チャーシューごはん	米		① チャーシュー、しめじ、にんじんを食べやすい大きさに切り、炒める。コーンと調味料を加え煮詰める。
（1人分）	チャーシュー	15g	② 具が冷めたら、洗った米と一緒に炊く。
	しめじ	8g	③ グリンピースは別ゆでして、炊きあがったごはんに散らす。
	にんじん	8g	
	コーン	3g	
	グリンピース	5g	
	ごま油	2g	
	濃口しょうゆ	3ml	
	砂糖	2g	
	酒	2ml	
エビチリ	エビ	40g	① エビは酒（分量外）で洗う。
（1人分）	A 小麦粉	6g	② Aを冷水に溶く（衣を作る）。
	A 片栗粉	6g	③ エビに衣をつけ、油で揚げる。
	A 塩		④ じゃがいもをサイコロ状に切り、揚げる。
	じゃがいも	20g	⑤ Bを炒め、揚げたエビ、じゃがいもを入れてからめる。
	揚げ油		
	★チリソース		
	B にんにく	0.5g	
	B しょうが	0.8g	
	B 玉ねぎ	15g	
	B ケチャップ	13g	
	B 砂糖	2g	
	B 塩		
	B ごま油	1g	

献立名	材　料	分量	作 り 方
エビピラフ	米	45g	① 米と調味料を炊き込む。
（1人分）	コンソメ	0.5g	② 具を炒め、味付けし、炊いたご飯と混ぜる。
	バター	2g	
	むきエビ	20g	
	にんじん	10g	
	玉ねぎ	20g	
	むき枝豆	3g	
	マッシュルーム	7g	
	油	1g	
	鶏ガラ	0.2g	
	コンソメ	0.3g	
とり手羽焼き	鶏手羽中	55g	肉を調味料に漬け込み、スチームコンベク
（1人分）	しょうが	0.4g	ションで焼く。（コンビ200℃）
	にんにく	0.4g	
	しょうゆ	1.7g	
	油	0.5g	
じゃこ和え	しらす干し	2g	せん切りにし、ボイルして和える。
（1人分）	だいこん	10g	
	にんじん	5g	
	ほうれんそう	8g	
	えのきたけ	5g	
	砂糖	0.6g	
	しょうゆ	1.2g	
南瓜スープ	南瓜	40g	ボイルして、すべてミキサーにかける。
（1人分）	じゃがいも	10g	
	玉ねぎ	10g	
	バター	1.5g	
	塩	0.3g	
	コンソメ	1g	
	牛乳	50g	
	水	30g	
	スキムミルク	4g	
ココアブラマンジェ	コーンスターチ	4	① 材料を混ぜ、火にかけてとろみがつくまで
（1人分）	砂糖	4	混ぜる。
	牛乳	60	② 上にチョコソースをかける。
	ココア	1.5	
	チョコソース	3	
オムライス	米	40g	① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
	鶏肉	15g	② にんじんと米は一緒に炊く。
	玉ねぎ	10g	③ 鍋を熱し、油をひいて鶏肉と玉ねぎを炒め、
	にんじん	10g	Aで味付けする。
	グリンピース	3g	④ グリンピースは塩でゆがく。
	油		⑤ 炊きあがった米に、③と④を混ぜてこんもりと
	A コンソメ	0.1g	皿に盛る。
	A 塩		⑥ 卵と片栗粉を混ぜて丸く焼く。
	A こしょう		⑦ ⑤に⑥の卵をかぶせて、ぎゅっとおさえて
	A ケチャップ	5g	形をつくり、ケチャップをかける。
	A トマトピューレ	2g	
	A 砂糖	0.1g	
	卵	20g	
	片栗粉	0.3g	
	油	1g	
	ケチャップ		

献立名	材　料	分量	作 り 方
チキンナゲット （1人分）	鶏むねミンチ	35g	① しぼり豆腐はできるだけ水切りしておく。 ② 鶏むねミンチと①をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。 ③ ②にAを加えてよく混ぜ合わせる。 ④ 生地がやわらかいので、スプーンを使ってクッキングシートを敷いた天板におとしてスチコンで焼く。 （スチームコンベクション：コンビモード ⇒水蒸気70%、200℃、13～15分） ※ 園では卵不使用のマヨネーズ、小麦粉は米粉に代えて作っています。
	しぼり豆腐	25g	
	A にんにく	0.2g	
	A 塩こしょう	少々	
	A マヨネーズ（アレルギー対応のもの）	6.5g	
	A 米粉	3g	
カラメルスイートポテト （15人分）	さつまいも	300g	① さつまいもの皮をむき、2cm程の輪切りにし水に10分程さらす。 ② ①の水気をきり、耐熱皿に入れて電子レンジで15～20分程加熱する。 ③ さつまいもが温かいうちに潰し、バター、砂糖、ヨーグルトをいれる。 ④ ③に豆乳を少しずつ加える。（成形しやすい固さになるまで） ⑤ ④をカップに入れ、その上にカラメルを流して、210℃に予熱したオーブンで10～18分焼く。
	バター	15g	
	砂糖	30g	
	無糖ヨーグルト	70g	
	豆乳	30ml	
	カラメル	40g	