

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[保育参観]

献立名	材 料	分量	作 り 方
レバーの甘辛煮 (1人分)	レバー にんにく しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 玉ねぎ ピーマン 油 塩	50g 0.1g 0.8g 1g 1g 8g 8g 少量 適量	<p>① 鍋にレバーをゆでるためのお湯を沸かし、適量の塩を入れておく。</p> <p>② レバーは血合いを取り除くように、流水で3回程洗う。</p> <p>③ 沸騰したお湯で5~10分間ゆでる。</p> <p>④ にんにくはみじん切りに、玉ねぎとピーマンはせん切りにする。</p> <p>⑤ ピーマンは変色しない程度にゆでておく。</p> <p>⑥ 鍋に油を少量入れて、にんにくを炒める。</p> <p>⑦ 弱火にし、レバーと玉ねぎを煮込んでいく。玉ねぎは、レバーの中間に入れるのがポイント</p> <p>⑧ 調味料を入れ、味をつけていく。</p> <p>⑨ 出来上がりの10~15分前くらいにピーマンを混ぜて完成。</p>
れんこんと ひじきのお魚バーグ (1人分)	れんこん 白身魚のすり身 玉ねぎ にんじん ピーマン 油 塩 ひじき 片栗粉 ※ ソース スケチャップ ウスター ソース 砂糖	30g 20g 10g 5g 2g 2g 0.3g 1g 2g 2.5g 適量 適量	<p>① れんこんは皮をむいて刻み、水にさらしておく。</p> <p>② ひじきは水でもどして刻んでおく。</p> <p>③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにし油で炒め、塩で調味し、冷ます。</p> <p>④ すり身と①②③、片栗粉を混ぜ合わせて成形し、オーブンで焼く。</p> <p>⑤ 皿に盛り付け、上に※を混ぜ合わせたソースをのせる。(ソースの量は好みで)</p>