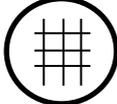


子どもの食育推進ネットワーク地域研修会（南エリア）

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

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

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 しぼり豆腐 にんにく 塩こしょう マヨネーズ (アレルギー対応のもの) 米粉	35g 25g 0.2g 少々 6.5g 3g	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。
カラメルスイート ポテト (15人分)	さつまいも バター 砂糖 無糖ヨーグルト 豆乳 カラメル	300g 15g 30g 70g 30ml 40g	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。

### 行事名[七夕]

献立名	材 料	分量	作 り 方
七夕ゼリー (1人分)	イナアガー 砂糖 水 かき氷シロップ (ブルーハワイ) パイン缶 もも缶 ホイップクリーム	1.5g 4g 60g 6g 5g 5g 5g	① イナアガーと砂糖を混ぜておく。 ② 水に①を加えて混ぜ、火にかけ、少し沸騰させて煮溶かす。 ③ かき氷シロップを加え、よく混ぜる。 ④ ③をカップに入れ、冷ます。 ⑤ 固まったゼリーに、パイン缶、もも缶、ホイップクリームで飾り付けする。
七夕そうめん (1人分)	そうめん(乾) 鶏もも小間 濃口しょうゆ みりん にんじん(星型) 薄口しょうゆ みりん オクラ トマト 錦糸卵  [ 麺つゆ 水	30g 20g 1g 1g 15g 1g 1g 10g 15g 15g  10g 30g	① そうめんをゆがく。 ② 鶏もも小間、星形にくり抜いたにんじんをそれぞれ煮る。 ③ 皿にそうめんを盛り、錦糸卵を天の川のように盛り付け、その周りに②の鶏もも小間、オクラ、トマトを散らす。星形のにんじんは、天の川のそばに飾る。 ④ 麺つゆをかける。
七夕ゼリー (20人分)	ブルーハワイ クリアガー 砂糖 水 黄桃缶	200cc 36g 150g 150cc 適宜	① ブルーハワイ、水を鍋に入れる。 ② 火をつける前に、クリアガー、砂糖を①に入れ、火をつける。 中火にかけながら混ぜ、85℃に上がったらかからおろす。 ③ ②をカップに入れ、冷蔵庫で冷やす。 ④ 固まったところで、黄桃缶をサイコロ状に切ったのをのせる。

献立名	材 料	分量	作 り 方
七夕クッキー (約80枚分)	薄力粉 バター 砂糖 卵黄 牛乳	200g 70g 80g 1個 小さじ2	① バターを白っぽくなるまで混ぜる。(かたい場合はレンジで少し温めてもよい) ② ①に砂糖を2回に分けてよく混ぜる。 ③ ②に卵黄、牛乳を入れてさらに混ぜる。 ④ 薄力粉を2～3回に分けてふるい入れ、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜる。 ※混ぜすぎない ⑤ 生地がひとかたまりになってきたら、ラップで包み、冷蔵庫で1時間程度寝かせる。 (まとまりにくい場合、少し牛乳を足す) ⑥ 厚さ3～5mm程度に伸ばし、星形にくり抜いて、クッキングシートをひいた天板へのせる。 ⑦ 180℃のオーブンで12～20分焼く。 ※生地の厚さによって時間が異なる

### 行事名[お月見]

献立名	材 料	分量	作 り 方
お月見ゼリー (1人分)	牛乳 砂糖 粉ゼラチン (アガー)  さつまいも 砂糖 牛乳	80cc 6g 1g  10g 0.5g 1cc	① 鍋に牛乳と砂糖を入れ、溶けるまで温める。(沸騰させない) ② ゼラチン(アガー)を入れて、沸騰させないように、1分程加熱する。(かき混ぜる) ③ カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら中央をくり抜く。 ④ さつまいもは皮をむき、ゆでて潰す。 ⑤ ④に好みで砂糖、パサつく場合は少し牛乳を入れる。 ⑥ ビニールの先を少しカットして⑤を入れ、③のミルクゼリーの中央に絞り入れる。
お月見 三色あん団子 (1人分)	A 絹ごし豆腐 白玉粉 紫芋ペースト  B 絹ごし豆腐 白玉粉 南瓜ペースト  C 絹ごし豆腐 白玉粉  つぶあん	10g 10g 8g  10g 10g 8g  10g 10g  30g	① スチームコンベクションを、スチームモード100℃で予熱しておく。 ② A、B、C それぞれの生地を作り、一口大に丸め、天板に並べる。 ③ 100℃で15分蒸す。 ④ 蒸しあがったら、冷水で冷やす。 ⑤ つぶあんとからめて出来上がり。

### 行事名[ハロウィン]

献立名	材 料	分量	作 り 方
ハロウィンクッキー (1人分)	南瓜 小麦粉 バター 砂糖 コーンスターチ ココアパウダー 水	8g 16g 8g 8g 2.7g 適量 適量	① 南瓜は皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。 ② ①を潰し、バター、砂糖を加え混ぜる。 ③ ②に小麦粉、コーンスターチをふるい入れ、さっくり混ぜる。 ④ ③をラップに包み、1時間程寝かせる。 ⑤ 打ち粉をし、生地を5～7mm程の厚さに伸ばす。 ⑥ 南瓜型、おばけ型に型抜きし、水で溶いたココアパウダーで目や口等を描く。 ⑦ 165℃に予熱したオーブンで、10～12分程焼く。

献立名	材 料	分量	作 り 方
パンプキントルト (1人分)	A <ul style="list-style-type: none"> <li>薄力粉 10g</li> <li>無塩バター 5g</li> <li>卵黄 1.7g</li> <li>砂糖 3.3g</li> </ul> B <ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜 21g</li> <li>ホイップクリーム 17g</li> <li>砂糖 3g</li> <li>薄力粉 1.5g</li> <li>卵黄 3.3g</li> <li>卵白 2.5g</li> </ul>		① Aをよく混ぜ合わせる。 ② ①の生地を型に伸ばす。 ③ 南瓜は蒸す。 南瓜とBの材料を全てミキサーにかける。 ④ ③を②の型に流し込んで、180℃で30分焼く。
ハロウィンクッキー (1人分)	南瓜 15g 小麦粉 15g バター 7g 砂糖 3g 塩 0.1g 卵 5g		① 小麦粉は、粉ふるい器にかけておく。 ② 南瓜は皮をむいて適当な大きさに切り、 ボイルしてザルにあげ、水気をきり、潰す。 ③ バターを室温に戻し、やわらかくなったら 泡立て器でクリーム状にする。砂糖、塩を 加えて混ぜ、卵も加えてさらに混ぜる。 そこに、②も混ぜる。 ④ ①に③を混ぜ、好みの形(もしくは南瓜の形) にし、170℃のオーブンで10～12分程焼く。

### 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 50g にんにく 0.1g しょうが 0.8g 砂糖 1g 濃口しょうゆ 1g 玉ねぎ 8g ピーマン 8g 油 少量 塩 適量		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。 ② レバーは血合いを取り除くように、流水で3回 程洗う。 ③ 沸騰したお湯で5～10分間ゆでる。 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。 ⑤ ピーマンは変色しない程度にゆでておく。 ⑥ 鍋に油を少量入れて、にんにくを炒める。 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 ⑧ 調味料を入れ、味をつけていく。 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。
れんこんと ひじきのお魚バーグ (1人分)	れんこん 30g 白身魚のすり身 20g 玉ねぎ 10g にんじん 5g ピーマン 2g 油 2g 塩 0.3g ひじき 1g 片栗粉 2g ※ソース <ul style="list-style-type: none"> <li>ケチャップ 2.5g</li> <li>ウスターソース 適量</li> <li>砂糖 適量</li> </ul>		① れんこんは皮をむいて刻み、水にさらしておく。 ② ひじきは水でもどして刻んでおく。 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。 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。 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)

### 行事名 [ おもちつき ]

献立名	材 料	分量	作 り 方
お雑煮 (1人分)	もち 鶏むね小間 大根 にんじん さといも(さつまいも) 白菜 ごぼう ちくわ ねぎ 油揚げ 干し椎茸 水 みりん 薄口しょうゆ 塩	1個 20g 20g 5g 10g 10g 5g 5g 5g 5g 0.5g ひたひた 2g 4g 0.2g	① 大根、にんじんはいちょう切り さといも(さつまいも)は角切り 白菜は1cm幅の食べやすい長さ ごぼう、ちくわは半月切り ねぎは小口切り 油揚げ、干し椎茸は粗みじん切りにする。 ② 大根、にんじん、ごぼう、干し椎茸を鍋に入れ、 水を加え火にかける。 ③ 煮立ったら、鶏肉、さといも(さつまいもの時は 後半に入れる)、ねぎを入れる。 ※水加減を調節する(ひたひたに) ④ ちくわ、油揚げ、白菜(、さつまいも)を入れる。 ⑤ 全体に火が通ったら、調味料にて味を調える。 ⑥ 園児が丸めたもちが大きい場合は、4等分にし 食べやすい大きさにする。 ⑦ ⑥を熱湯に通し、やわらかくする。 ⑧ お椀にもちと⑤の具材をついで出来上がり。

### 行事名 [ 節分 ]

献立名	材 料	分量	作 り 方
鬼まんじゅう (1人分)	さつまいも 砂糖 薄力粉 水	30g 5g 20g 8g	① さつまいもはコロコロ(1cm角)に切っておく。 ② さつまいもと砂糖を混ぜ合わせ、小麦粉を加え 水で硬さを調整する。 ③ 鉄板にクッキングシートをしき、丸めて並べる。 ④ スチームコンベクション、または蒸し器で12～ 15分蒸らす。

### 行事名 [ 高齢者とのふれあいだご汁会 ]

献立名	材 料	分量	作 り 方
だご汁 (100人分)	小麦粉 大根 ぶなしめじ ごぼう にんじん さといも 白菜 鶏肉(もも) かまぼこ 小ねぎ  料理酒 500ml 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 白だし みりん 塩 本だし 花かつお 80g×2袋	4kg 3本 8パック 8本 13～14本 10～12袋 2個 5枚 5本 2袋	① 前日より、だし汁の準備をする。 ・干し椎茸(2袋)は、よく洗って大鍋で水につける ・だし昆布(70g×2袋)は、さっと洗って大鍋で 水につける ※冷蔵庫保存 ② 野菜は食べやすい大きさに切る。  当日は、おにぎりと漬物も準備する。  ⇒ 味をみながら調味料を足して

### 行事名 [ 試食会 ]

献立名	材 料	分量	作 り 方
甘酒プリン (1人分)	甘酒 豆乳 アガー きな粉	20g 30g 1.2g 1.5g	① 甘酒をブレンダーを使い、粒をなくす。 ② 豆乳、甘酒、アガーをよく混ぜ合わせ、火に かける。 ③ 沸騰したら、容器に移し冷やし固める。 ④ 食べる前にきな粉をふりかける。

行事名【その他】

献立名	材 料	分量	作 り 方
パンの ミルクシチュー (3人分)	食パン(白い部分) 牛乳 砂糖 ドライフルーツ (レーズン、ドライ パイナップル等)	300g 900ml 36g 適量	① 食パンは、小さく切って鍋に入れ、牛乳、砂糖を 加え火にかける。煮立ったら火を止める。 ② 器に盛り付け、ドライフルーツ類を添える。
大豆としらすの チーズナゲット (2人分)	A 大豆水煮(市販) 釜揚げしらす シュレッドチーズ 小麦粉 塩 こしょう  オリーブオイル パセリ	130g 10g 30g 大さじ1 少々 少々  大さじ1	① 大豆の水煮は、すり鉢等で粗く潰し、Aを加えて 混ぜ、8等分して丸める。 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面に 焼き色がつくまで弱火～中火でじっくりと焼く。 ③ 皿に盛りつけてパセリを添える。