



## 2021年3月30日（火）未就園児（第2回）

お弁当は本日中にお召し上がりください

おやこ食堂では、味付け・硬さを保育園の幼児食を基準にしています。また使用食材につきましては、食物アレルギーの発症を鑑み、お子様が今まで既に食べたことがあるか否かを各自でご確認の上、喫食されますようお願い致します。以下のレシピに原材料を明記いたしますが、食品表示法で定められた表示義務がある食物アレルギー特定原材料とそれに準じる表示推奨品目につきましては☆印にて表示させていただきます。また、今後使用する食材のすべては裏面に記載しますので、次回以降の参加の際にご留意くださいますようお願い致します。

### 肉巻きカレー天ぷら

衣がおいしくパクパク食べれるお肉もお野菜もとれるレシピ。  
半分に切ってお弁当に入れても、彩りもよくオススメ！

#### 材料 大人4人分

豚肩ローススライス	…約400g
塩(0.6%)	……… 小さじ1/2弱(2.4g)
酒	……… 大さじ1
いんげん	1パック
人参	1本
大根(中くらい)	10センチ

衣	カレー粉	適宜(ほんのり色づく程度)
	菜種油(サラダ油でも)	小さじ1
	水	……… 大さじ5
	薄力粉	……… 大さじ7
	片栗粉	……… 小さじ2
	ベーキングパウダー	……… 小さじ1
	塩	小さじ…1/3

- ① 豚肉は塩で下味をつけておく。
- ② 大根・人参は1センチ×5センチに切り、インゲンは5センチ長さに切り固めに茹でて冷ましておく。
- ③ 衣をボウルか片手鍋などでよく混ぜておく。
- ④ 肉を広げ、大根・人参・インゲンを1本ずつのせて巻き、衣をくぐらせてから油で揚げていく。
- ⑤ 衣が全体的にこんがりするまで中温で揚げ、お好みで軽く塩を振る。
- ⑥ 一口サイズに切り分けて、断面を上にして盛り付ける。



## 小松菜のキノコ和え

キノコの舌触り、小松菜の歯ざわりが心地よく、さっぱりしてモリモリ食べれちゃう一品。重宝な副菜です。

材料（作りやすい分量：大人4人分）

小松菜 …… 1束                      酒 …… 少々  
しめじ …… 1パック                醤油・砂糖…各大きじ2  
えのき …… 1パック  
人参 …… 4センチ

- ① しめじとえのきはいしづきを取って、細かめに刻んで鍋に入れ、酒を振って蓋をして弱火にかける。沸いてきたらざっと混ぜて、砂糖と醤油を入れて汁気がなくなりそうになるまで煮詰める。
- ② 人参は好きな形に切ってさっとゆでてザルに上げて冷ましておく。
- ③ 小松菜は根に十字の切れ目を入れて良く洗い、根の方から茹でて冷水にとり、ザルに上げて2～3cmの長さに切り、よく絞る。
- ④ 全てをよく混ぜ合わせる。（味付けたキノコで全体の味を決めますので、キノコの味付けは濃い目です）

## のっぺい汁

のっぺい汁は、日本全国に分布する郷土料理の一つである。地方によりいくつかの呼び方がある漢字で書くと「能平」あるいは「濃餅」を当ててそうです！以上 Wikipedia より。

材料（作りやすい分量：大人4人分）

鶏もも肉 …… 1枚分（約250g）  
人参 …… 1本  
大根 …… 10センチ  
里芋 …… 300g  
こんにゃく …… 1枚  
油揚げ …… 1／2枚                      塩 …… 大きじ1強  
長ネギ …… 1本                              酒 …… 適宜

- ① 鶏肉は小さく切り、人参大根はイチョウ切りする。里芋は皮をむいて半月切りして、塩もみしてサッと水洗いし、ぬめりを取る。油揚げは油抜きして短冊切り。こんにゃくも短冊切りにして水から下茹でてしておく。長ネギは小口切り。
- ② 油（分量外）を熱して材料を炒め、酒ひと回し、だし汁を加えてやわらかく煮る。
- ③ 塩と醤油を加えて長ネギを散らし、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。

## 使用予定食材リスト

### ■穀類

精白米・☆食パン・☆うどん・☆パスタ類・ビーフン・☆春巻きの皮・☆シューマイの皮・

### ■野菜類

じゃが芋・さつま芋・かぼちゃ・里芋・☆長芋・人参・大根・白菜・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ほうれん草・モロヘイヤ・カブ・ブロッコリー・トマト・胡瓜・ピーマン・チンゲン菜・とうもろこし・ナス・カリフラワー・レタス・☆もやし・☆豆もやし・☆きぬさや・パプリカ・☆スナップエンドウ・ニラ・アスパラガス・冬瓜・ごぼう・たけのこ・セロリ・しょうが・☆胡麻・☆豆苗・レンコン・オクラ・ネギ・ズッキーニ・しめじ・椎茸・エリンギ・なめこ・えのき

### ■海藻類

青のり・わかめ・乾燥のり・刻み昆布・寒天・ひじき

### ■果物類

☆りんご・☆バナナ・☆オレンジ・すいか・柿・梨・レーズン

### ■肉魚類

☆大豆水煮・☆豆製品（豆腐・納豆・高野豆腐・豆乳 / 成分無調整・おから・きなこ・油揚げ）☆麩・☆卵・☆牛乳・乳製品（バター・チーズ・ヨーグルト）・☆鶏肉・☆豚肉・☆牛肉・アジ☆鮭・タラ・めかじき・ちりめんじゃこ・☆サバ・☆えび・ツナ水煮缶・イワシ・ブリ・サワラ・

### ■調味料

塩・砂糖・醤油・酒・みりん・片栗粉・小麦粉・米粉・昆布だし・かつおだし・煮干し粉・みそ・梅干し・カレー粉・酢・☆ごま油・塩麩・なたね油・オリーブオイル・ウスターソース・メープルシロップ・純ココア・☆パン粉・ベーキングパウダー