



2021年8月22日(日)ひとり親家庭のおやこ

お弁当は本日中にお召し上がりください

食材の種類・味付け・硬さについては保育園の幼児食を基準にしています。とくに食材の種類につきましては、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。

※アレルギーについて ☆印は、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です。今後使用する食材を裏面に記載しましたので、次回以降の参加の際にご留意ください。

タンダリーチキン

下味さえつけておけば、あとは焼くだけ！ご飯にもビールにも合う逸品に。

漬け込んだ状態で冷凍しておくこともできます☆

材料（作りやすい分量：大人4人分量）

鶏もも肉	2枚	} 合わせて600gくらい
鶏むね肉	1枚	
塩3g・胡椒少々		
トマトケチャップ・オリーブオイル各大さじ3		
カレー粉大さじ1半・プレーンヨーグルト大さじ4		
しょうがのおろし汁大さじ2〜3		

①鶏肉は食べやすい大きさに切り分けて、ビニール袋に入れ、調味料を入れて袋の外から手でもみこみ、冷蔵庫で1時間くらいねかせる。(できれば一晩寝かせるとベター)

②フライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。

焼き色がついたら、蓋をして弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。

180℃〜190℃のオーブンで約20分焼いても良い。

オーブンの場合、予熱は不要です。

塩チキンわかめスープ

チキンスープをお手軽にとる方法！無添加で鶏ハムもできるしイ事づくめ！

鶏ハムは薄くスライスしてお使いください。冷蔵庫で1〜2日保存可能です。

材料（作りやすい分量：大人4人分量）

鶏むね1枚(250gくらい)
乾燥わかめ 4g・厚揚げの皮2枚分
カイワレ大根1パック
塩大さじ1弱・きび糖少々
酒大さじ1

①鶏むね肉は買って来た日にビニール袋に入れ、肉の重量の5%(250gなら12.5g)の塩ときび糖少々をもみこんで冷蔵庫でひとばん寝かせる※

②最低一晩ねかせたお肉をドリップを入れないように、鍋に移し入れ、水を600〜800ccと酒を入れて火にかける。(弱火で40分〜1時間くらい煮込む)

③わかめは水で戻してざく切りにし、カイワレは根を切り小口切りにしておく。

④肉を取り出してラップをして冷ましておき、煮汁のアクをきれいに掬い取る。

⑤カイワレ大根とわかめと厚揚げの皮(白和えをつくるときにとっておいた茶色いところを干切りに)を入れてひと煮たちしたら塩で味を調える。

●むね肉が安かった！などもっと放置したい場合

この状態で2日くらいまで保存できますが、すぐに使わない場合は、1日くらい冷蔵庫に寝かせてから冷凍庫に移し保管する。

多品目野菜の白和え

栄養満点の副菜。厚揚げを使うので面倒な豆腐の水切りが不要です。鉄分が豊富な厚揚げは保育園で重宝される食材でもあります。外側の茶色い分は汁物に。

材料 4人分

ズッキーニ 1本・かぼちゃ 1/4個・さつまいも小 1本・
なす 2本・人参 1/2本

ゆで大豆 50g・オクラ 5本・ひじき 3g・厚揚げ
の中身 2枚分

【和え衣】白ゴマ大さじ 2・みそ大さじ 1/2・砂糖
大さじ 1・みりん大さじ 1・塩麹小さじ 1

- ①ひじきはたっぷり水で戻しておく。(30分くらい)
- ②お湯を沸かし、厚揚げを油抜きしてザルに上げ、冷めたら表面の茶色いところを包丁で切り取り、中の白い部分をすり鉢などに入れてくずしておく。
- ③ズッキーニは縦にピーラーで4~5本皮をむき、1センチの角切りにする。
かぼちゃ・さつまいも・人参・ナスも1センチ角・オクラは1センチ小口切りに。
- ④180℃のオーブンを予熱し、①の野菜(ズッキーニ・かぼちゃ・さつまいも)をボウルに入れてオリーブオイル(分量外)をからめて天板にのせ、オーブンでこんがり焼く。
- ⑤人参は好みの歯ごたえに茹で、ゆで大豆もさっと火を通しておく。ナスとオクラは油で素揚げし、よく油を切っておく。
- ⑥ひじきも沸いた湯でサッと湯通ししてザルに上げて冷ましておく。
- ⑦和え衣の調味料をサッと火にかけ、①のボウルの厚揚げの白い部分に加えておく。
- ⑧具材をすべてボウルに入れて盛り付ける。(ひじきだけは軽く絞って入れる)

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・

☆オートミール

■野菜類

じゃが芋・さつまいも・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・塩麹・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