



主食

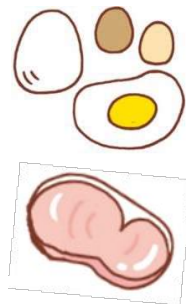
ごはん・めん



ビビンバ

材料 米2合分

豚ひき肉	150g	
A	おろしにんにく	2g
	おろししょうが	2g
	さとう	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	少々
	油	適量
B	卵	1~2個
	塩	少々
	油	適量
ほうれんそう	120g	
にんじん	1/2本	
もやし	120g	
B	赤みそ	大さじ1.5
	さとう	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1	



【作り方】

- ① 豚ひき肉は、Aで下味をつけ、サラダ油で炒めておく。
- ② 卵は割りほぐし、塩を入れて、炒り卵にする。
- ③ ほうれんそうは2cm長さ、にんじんは千切り、もやしは食べやすい長さに切り、それぞれゆでておく。
- ④ 調味料Bを混ぜ合わせて、ひと煮たちさせ、ごまを加えてたれをつくる。
- ⑤ ①③を④の調味料で和えて、ごはんのにのせ、最後に②の炒り卵をちらす。

にんじん・もやしは、あらかじめレンジにかけておくと茹でる手間がはぶけます。
ビビンバは、保育園給食を代表する大人気メニューです。
野菜の苦手な子もビビンバならごはんと一緒に野菜ももりもり食べてくれます。
特別な調味料は使っていないので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

カレーライス

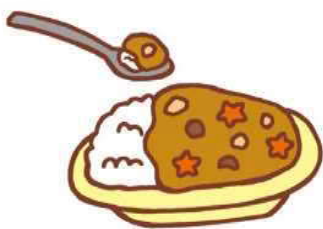
材料 米3合分		
牛肉	200g	
塩	少々	
油	適宜	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
じゃがいも	中2個	
たまねぎ	中1個半	
にんじん	中1本	
コンソメ	8g	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ1.5	
塩	少々	
りんご	1/6個	
とろけるチーズ	20g	
牛乳	大さじ2	
さとう	少々	
A	サラダ油	小さじ2
	バター	30g
	小麦粉	1/2カップ
	純カレー粉	大さじ1/2



【作り方】

- ① しょうが・にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ③ カレールウをつくる。(A)
油にバターを加えて溶かし、ふるった小麦粉を入れ、焦げないように炒る。
小麦粉が少し色づいてきたら、カレー粉を加えて火止める。
- ④ 鍋にサラダ油をひいて、しょうがとにんにくを入れ、牛肉を炒め、塩をする。
- ⑤ たまねぎを加えてよく炒め、人参・じゃがいもも加えて炒める。
- ⑥ ひたひたの水とコンソメを加えて材料が柔らかく煮えたら、③のカレールウを入れ、調味料とすりおろしたりんご・チーズ・牛乳・さとうを加えて味を調える。

※牛乳・さとうは、必要ないと感じたら抜いてください。



水で材料を煮るとき、ローレル（月桂樹の葉）を1～2枚入れて煮込むとさらにおいしくなります。

市販のルウを使用する時より、少し作業は多くなりますが、その分バターやりんごを始め様々な食材の風味やコクを感じることができ、いつもとは違う特別なカレーになること間違いなしです。

きのこごはん

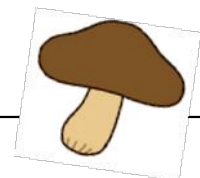
材料 2合分	
米	2合
鶏もも肉	80g
しめじ	1/2袋
干し椎茸	1枚
まいたけ	1/2袋
ごぼう	1/4本
にんじん	1/3本
油	小さじ1
A { しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
だし汁	200~250ml



【作り方】

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 鶏肉は細かく切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
干し椎茸は水にもどして石づきをとり、せん切りにする。
まいたけは食べやすい長さに、にんじんはせん切りにする。
ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- ③ 鶏肉を油で炒め、ほかの材料を入れ、だし汁、調味料Aを加え煮る。
煮えたらザルにとって具と汁に分ける。
- ④ 炊飯器に①の米と③の汁を入れ、普通の水加減にし、具を全部入れて炊く。

だしやきのこなどの具材からうま味がしっかり出てくるので、味付けはしょうゆとみりんだけで食べられます。
噛めば噛むほどおいしいごはんです。



牛肉とごぼうのませごはん

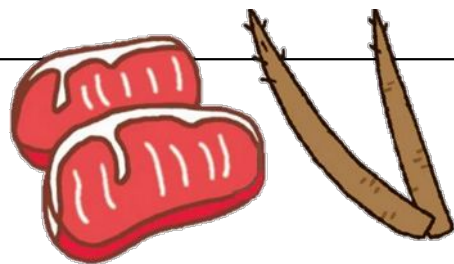
材料	米2合分	
米	2合	
ごぼう	70g	
牛こま肉	150g	
油	適量	
A	しょうが汁	少々
	さとう	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	水	100cc



【作り方】

- ① 牛肉は細かく切る。ごぼうはさがきにした後、水にさらしてあく抜きをし水気をきっておく。
- ② 鍋に油を熱し、牛肉・ごぼうを炒め、Aを入れて煮る。
- ③ 炊き上がったご飯に、②を汁ごと混ぜる。

牛肉とごぼうに甘辛い味付けが染み込んでいるので、ごはんとの相性抜群です。混ぜごはんの中でも大人気のメニューです。



肉みそかけ冷うどん

材料	4人分
玉うどん	3玉
豚ひき肉	180g
塩	少々
しょうが汁	6g
にんじん	1/3本
生しいたけ	1枚
たまねぎ	1/2個
油	適量
だし汁(又は水)	適量
赤みそ	大さじ3
さとう	大さじ3
片栗粉	適量
水	適量



【作り方】

- ① にんじん・生しいたけ・たまねぎはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒めて軽く塩をし、しょうが汁と①の野菜を入れて炒め、だし汁(又は水)を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、赤みそと砂糖を入れて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ うどんは茹でて、水にさらして水気を切る。
- ④ 皿にうどんを盛り、②の肉みそをかける。

冷たいうどんにかけても、温かいうどんにかけてもおいしく食べられます。
夏の暑い日でもおいしく食べられる、うま味たっぷりのうどんです。