

9月のおすすめレシピ

肉みそかけうどん

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 ├ さとう ├ 片栗粉 └ 水	大さじ3
	大さじ3
	適量
	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。

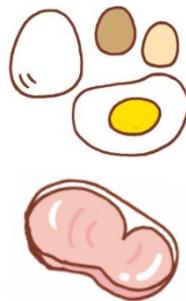
～冷たいうどんにかけても、あたたかいうどんにかけても

おいしく食べられます～

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モリモリ食べてくれます。

特別な調味料は使っていませんので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

なばなのごまマヨネーズ和え

材料 4人分

なばな	60g
キャベツ	90g
りんご	1/6個
ホールコーン缶	30g
マヨネーズ	大さじ2
ごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



【作り方】

- ① なばなは2cm長さに切り、茹でておく。
キャベツも千切りにし、茹でておく。
- ② りんごはうすくスライスして、塩水につけておく。
- ③ ①②の水気をきり、コーンを加え、マヨネーズ・ごま・しょうゆで和える。



なばなは子どもたちの苦手な野菜ですが、コーンやりんごなどの甘みのある食材と一緒に和えることで、なばな独特の味を感じにくく、食べやすくなっています。また、マヨネーズで和えることでさらに食べやすくなります。ぜひご家庭でも三重県の特産品である三重なばなを食べてみてください。



牛肉のしぐれ煮

材料 4人分

牛こま肉	200g
油	適量
糸こんにゃく	100g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/3本
さやいんげん	4本
しょうが	1/4かけ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

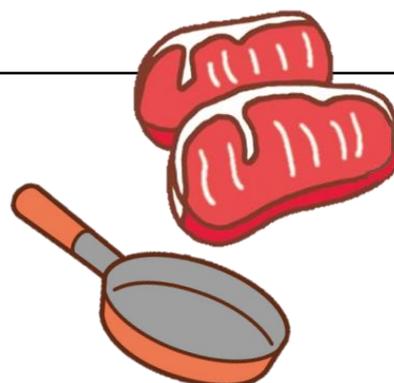


【作り方】

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでて水切りをしておく。
ごぼうはさがきにし、ゆでて水切りをしておく。
にんじんは千切りに、さやいんげんは斜め薄切りにする。
しょうがも千切りにしておく。
- ② フライパンを十分熱して油を入れ、しょうがを炒めてから牛こま肉を入れる。
- ③ ②にごぼう・にんじん・糸こんにゃく・さやいんげんを加えてさらに炒め、さとうとしょうゆで味付けをする。

ごぼうはレンジにかけておくと、ゆでる手間が省けます。

しょうがを使用することで、牛肉独特の臭みを感じにくく、甘辛い味つけでごはんが進み、ごぼうや糸こんにゃくなどにも味がしっかり染みているので、噛めば噛むほどおいしいメニューです。



あじのレモン漬け

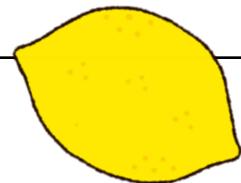
材 料	4人分	
あじ三枚おろし	12切れ	
片栗粉	大さじ2	
油	適量	
A	さとう	大さじ1.5
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	みりん	小さじ1
	レモン汁	小さじ1



【作り方】

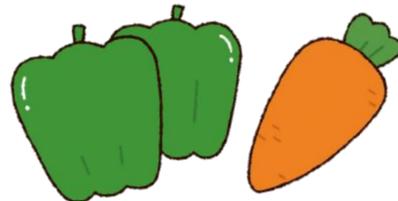
- ① あじは片栗粉をまぶし、余分な粉は落として、油で揚げる。
- ② 調味料Aを合わせて火にかけ、砂糖を煮溶かす。
- ③ ①を②のタレにからめる。

揚げ物ですが、レモン汁が入ることでさっぱりとした味付けになり、こども達にも人気の魚料理です。



豚肉と野菜のみそ煮

材料 4人分	
じゃがいも	160g
油	適量
豚肉	120g
しょうが	4g
しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
たまねぎ	120g(大1/2個)
油	適量
赤みそ	大さじ1
A ケチャップ	大さじ2
さとう	大さじ1・小さじ1

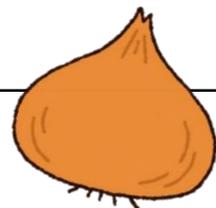


【作り方】

- ① 豚肉はしょうがとしょうゆで下味をつけておく。
- ② ピーマンは細切り、たまねぎはくし型、にんじん・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
にんじんはゆでておく。じゃがいもは素揚げにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎ・ピーマンも炒める。
- ④ 合わせ調味料Aを加え、にんじん・じゃがいもを混ぜ合わせる。

にんじんはレンジにかけておくと、ゆでる手間が省けます。

じゃが芋を揚げることで他の材料と和える際、崩れにくく周りに味が絡むので、おいしく仕上がります。ケチャップ味にみそのコクが追加され、子ども達の大好きな味付けで、人気のメニューです。



みそハンバーグ

材 料 5個分	
たまねぎ	大1個
油	適量
合びき肉	300g
豆乳	大さじ2
みそ	大さじ2
さとう	大さじ1
パン粉	20g
油	適量



【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにして、油で炒める。
- ② あら熱をとった玉ねぎと、残りの材料全てをボウルに入れ粘り気がでるまでよく混ぜる。
5等分して空気を抜くようにたたきながら丸め、形を整え、中央を押さえてへこませる。
- ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグだねを並べ、中火で両面に焼き色をつける。
さらにフタをして火を弱め、竹串で刺して透明な汁が出るまで火を通す

ハンバーグにみそ味がついているので、ソースを作る手間が無い上に、子どもたちにも大人気のハンバーグです。

卵アレルギーのお子さんでも食べられるように、豆乳を卵の代わりに少し多めにいれていますが、柔らかくおいしいです。



さっぱり生姜焼き

材料 4人分	
豚肉	300g
A	しょうが汁 1/2かけ
	さとう 大さじ1
	みりん 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1と1/2
油	適量
だいこん	150g



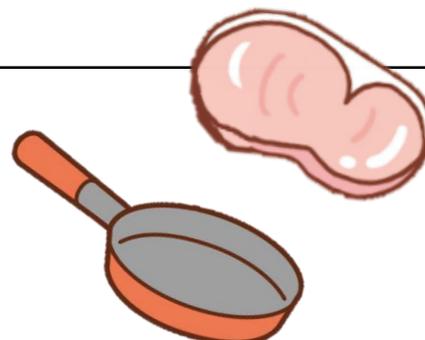
【作り方】

- ① だいこんは皮をむき、すりおろす。
- ② 油で豚肉を炒め、Aで味付けをする。
- ③ だいこんおろしを入れて、ひと煮立ちさせる。

だいこんおろしはすりおろした汁ごと入れる方がジューシーです。

また、だいこんおろしが入ることによって、さっぱりと食べやすくなっています。

豚肉を炒める際に出てくる脂を先に取っておくと、だいこんおろしを入れてから脂の塊が浮くのを防ぐことができます。



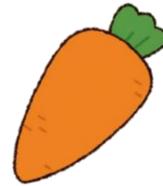
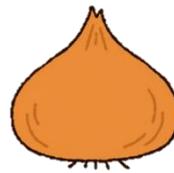
春のみそ汁

材料 4人分

春キャベツ	60g
新じゃがいも	中1/2個
新たまねぎ	中1/3個
にんじん	1/5本
油揚げ	1/2枚
煮干し	16g
みそ	大さじ2弱

【作り方】

- ① 煮干しだしを取る。
- ② キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後にみそを溶く。



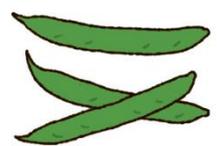
夏野菜のみそ汁

材料 4人分

かぼちゃ	80g
なす	1/4本
たまねぎ	1/3個
にんじん	1/5本
さやいんげん	2本
煮干し	16g
みそ	大さじ2弱

【作り方】

- ① 煮干しだしを取る。
- ② かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後にみそを溶く。



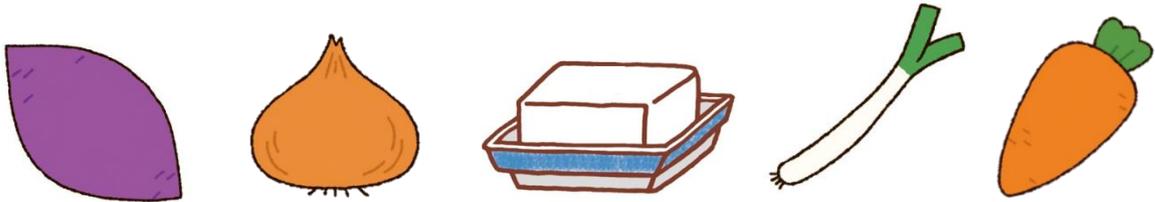
秋のみそ汁

〈材料 4人分〉

さつまいも	60g (1/3本程)
たまねぎ	1/3個
豆腐	1/5丁
にんじん	1/5本
ねぎ	12g (小さじ2程)
煮干し	16g
みそ	32g

〈作り方〉

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② さつまいも、たまねぎ、豆腐、にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後にみそを溶く。



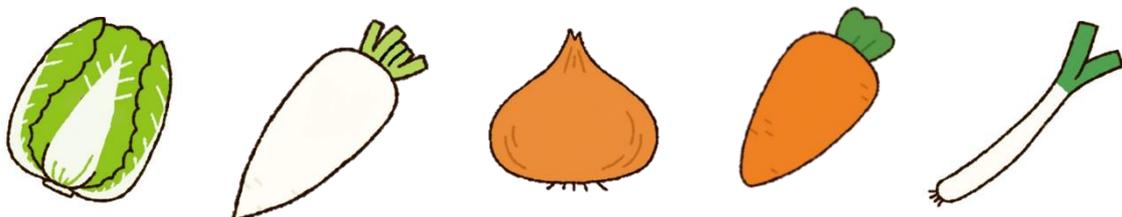
冬のみそ汁

〈材料 4人分〉

はくさい	大1枚半
だいこん	60g
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/5本
ねぎ	12g (小さじ2程)
煮干し	16g
みそ	32g

〈作り方〉

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかける。
- ④ 火の通りにくいものから順にだしの中に入れていく。
- ⑤ 最後にみそを溶く。



お星さま汁

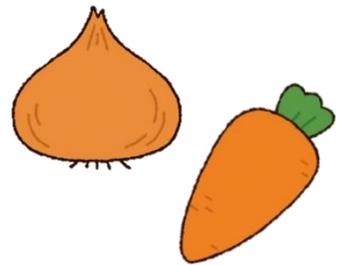
材料 4人分

オクラ	2個
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
そうめん	1/2わ
乾燥わかめ	2g
削り節	18g
だし昆布	6g
薄口しょうゆ	18g
塩	少々

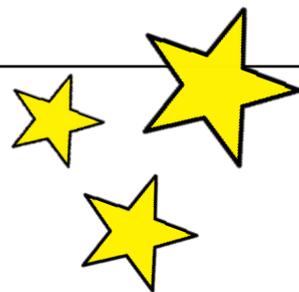


【作り方】

- ① 削り節・だし昆布でだしを取る。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ そうめんは茹でて、水にとる。
- ④ オクラは輪切りにし茹でて、水にとる。
- ⑤ にんじん・たまねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ だしを火にかけ、⑤を入れ柔らかく煮えたらそうめん・わかめを入れ調味料で味を調え、オクラを入れる。



保育園ではにんじんを星形の飾りきりにしています。オクラも切り口が星形なので、こどもたちは大喜びで食べてくれます。



きゅうりとじゃこの酢の物

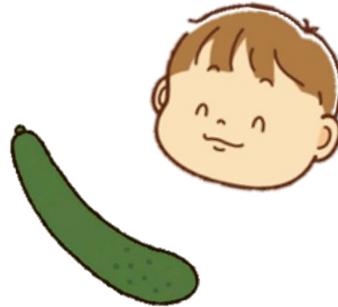
材料 4人分

きゅうり	2本	
しらす干し	20g	
みかん缶	60g	
乾燥わかめ	2g	
{ 酢	小さじ2	
	さとう	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2



【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし塩をしておく。
- ② しらす干しはさっと湯通ししておく。
- ③ わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切り熱湯でさっとゆで、水にとる。
- ④ 調味料を合わせ、①②③とみかん缶を和える。



酢の物の酸味が苦手な子どもたちもみかんと食べるとちょうど良い甘みで「酸っぱくない!」といってたくさん食べてくれます。

しそ和え

材料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	20g
赤しそふりかけ	2g



昆布和え

材料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	20g
塩昆布	5g

主菜のみそハンバーグの上に添えてあるのが昆布和えです。

おかか和え

材料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	20g
花かつお	4g
しょうゆ	小さじ1



【作り方】

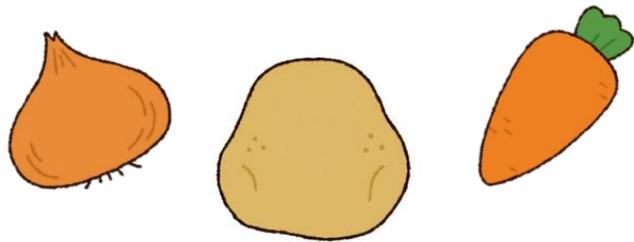
- ① キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切ってゆで、水気を切っておく。
- ② ①にそれぞれ、赤しそや塩昆布、花かつお・しょうゆを和える。

揚げ物などの添え野菜として、赤しそや塩昆布、かつおなどの味がすでについており、調味料をかける必要もないので、そのままおいしく食べられます。

スコップコロッケ

材料 4人分

じゃがいも	2個
合びき肉	90g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3個
油	適量
塩	少々
みりん	大さじ1
ホールコーン缶	30g
調整豆乳	大さじ2
とろけるチーズ	40g
パン粉	30g
油	大さじ2.5



【作り方】

- ① パン粉をフライパンできつね色になるまでこんがりと煎っておく。
- ② じゃがいもは茹でて、つぶしておく。
- ③ たまねぎ・にんじんはみじん切りにし油で炒め、たまねぎが炒まってきたら、合びき肉と塩・みりんを加えさらに炒め、最後にコーンも加えて炒める。
- ④ ②のじゃがいもに③を汁ごと加え、豆乳はいもの固さを見ながら加減して入れる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を入れ、チーズ、①のパン粉をふり、油をかけて焼く。

普通のコロッケのように1個ずつ油で揚げず、オーブンで焼きすくって盛り付けるのでスコップコロッケといいます。

グラタンのようにチーズ、パン粉、油をかけて焼くと、カリッとした食感になります。

チキンカツ・ポイル野菜

材料	4人分	
鶏むね肉	大1枚	
塩	少々	
マヨネーズ	大さじ1.5	
	水	1/4カップ
	小麦粉	大さじ4
パン粉	1カップ	
油		
ウスターソース	大さじ1	
	ケチャップ	大さじ2
さとう	大さじ1	
キャベツ	180g	



【作り方】

- ① 鶏肉に塩をする。
- ② ボウルにマヨネーズを入れて少しずつ水を加え、よく混ぜる。混ぜたら小麦粉を少しずつ加えさらに混ぜる。
- ③ ②に①をつけてパン粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ウスターソース・ケチャップ・さとうを火にかけ、煮溶かす。
- ⑤ キャベツはゆでて添える。

衣の卵をノンエッグマヨネーズに変えることで、卵のアレルギーがあるお子さんも食べていただけます。

マヨネーズを使用することで下準備が少し楽になり、出来上がりもサクサクです。また、ポイル野菜はソースをつけることで子どもたちも野菜をよく食べてくれます。



あられかりんとう

材料 4人分

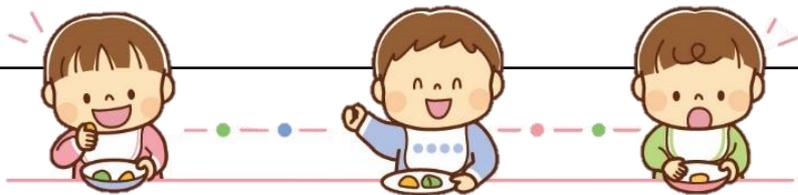
田舎あられ	60g
さとう	大さじ3.5
水	大さじ1



【作り方】

- ① 水とさとうでシロップを作り、泡が細くなるまで煮詰める。
- ② シロップが蜜状に煮詰まってきたら弱火にし、田舎あられを一気に入れ数分間からめる。鍋ごとあおるか、ヘラで空気を含ませるように混ぜる。蜜が全体にからまって、表面が白く粉をふくようになったら、バットなどに広げて冷ます。

田舎あられを入れてすぐはお互いにくっつき、ベトベトしていますが、弱火で根気強く混ぜ続けると粉をふいたような白い見た目になり、サクサクのかりんとうが出来上がります。



麩のラスク

材料 4人分

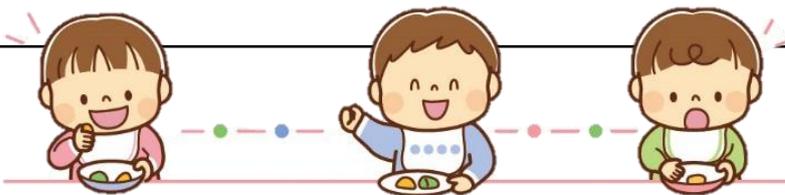
麩	25g
バター	30g
グラニュー糖	大さじ2
(ココア	2g)
(きなこ	6g)



【作り方】

- ① 麩を鍋に入れ、上から溶かしバターをかけてからめる。
- ② グラニュー糖をまぶす。(ココアやきな粉味にする場合、ここで一緒にまぶしておく。)
- ③ ②をトースターで程よい焦げ目がつくまで焼く。

麩を使用することで、ラスク特有のサクサク感が再現でき、いろんな形の麩を使えば子どもたちも大喜びのラスクができます。
作り方もとっても簡単なので、ぜひお子さんと作ってみてはいかがでしょうか。



さかなの野菜ソースかけ

材料	4人分	
{ さわら	4切(1切 100g)	
	酒	大さじ2/3
	塩	小さじ1/3
ねぎ	20g	
しょうが	1かけ	
たまねぎ	1/4玉	
{ さとう	大さじ2	
	しょうゆ	大さじ2
	水	大さじ2

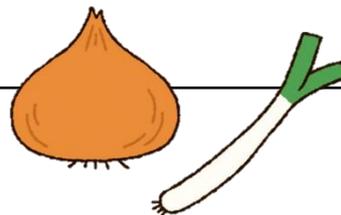


【作り方】

- ① ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろしておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ② さわらに酒・塩で下味をつけ焼く。
- ③ 鍋に調味料を合わせ、たまねぎ・ねぎ・しょうがを入れて煮る。
- ④ 焼いた魚に③をかける。

さわら以外に鮭などでもおいしく作ることが出来ます。

ソースにしょうがやねぎを使用しているため魚特有の臭みを感じにくく、子どもたちにも食べやすい魚料理です。



ひじきの炒り煮

材料 4人分

ゆで大豆	90g
ひじき	15g
にんじん	30g
さつま揚げ	25g
さやいんげん	2本
油	適量
だし汁	
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1.5
みりん	小さじ1



【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん・さつま揚げ・さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ひじき・にんじんを入れ炒め、だし汁・調味料・大豆・さつま揚げを入れて煮る。
- ④ 最後にさやいんげんを入れて煮る。



ひじきの食感が苦手な子もいますが、食べ慣れていくと少しずつ食べられるようになっていきます。日本の伝統的な和食を子どもたちへ引き継いでいきたいですね。



和風大根サラダ

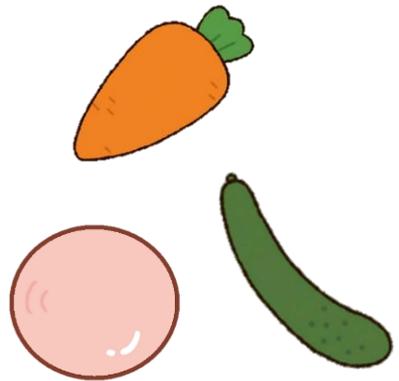
材料 4人分

だいこん	120g
きゅうり	1本
にんじん	30g
ハム	30g
酢	大さじ1と小さじ1
さとう	大さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
かつおパック	1袋
いりごま	小さじ2



【作り方】

- ① 野菜は千切りにして塩をし、水気を絞っておく。
- ② ハムは千切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、①②を和える。



野菜のシャキシャキした食感が楽しいサラダです。また野菜ばかりでなくハムが入ることで、うま味や塩気が足され、より食べやすくなっています。ハムは入れる前に焼くと香ばしさがプラスされまた違ったおいしさになります。



松阪市の特産品の一つ「嬉野大根」
生で食べてもおいしく、煮くずれしな
いという特徴があります。



切干大根煮

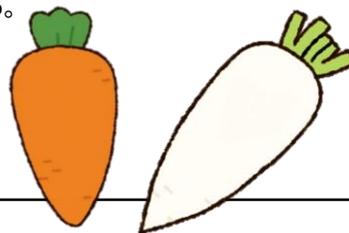
材料 4人分

切干大根	40g
にんじん	1/4本
さつま揚げ	60g
だし汁	
{ さとう	大さじ2
{ しょうゆ	大さじ1
{ みりん	小さじ2



【作り方】

- ① 切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切る。にんじん・さつま揚げは干切りにする。
- ② ひたひたのだし汁で材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 調味料を入れて煮含める。



だし汁でしっかりと煮ることで、噛むたびに具材から出汁のうま味が染み出していきます。切干大根は生の大根とはまた違った歯ごたえがあるので、食の経験を積み重ねていく中で新たな発見となり、食べ比べてみるのも面白いですね。



ごま酢和え

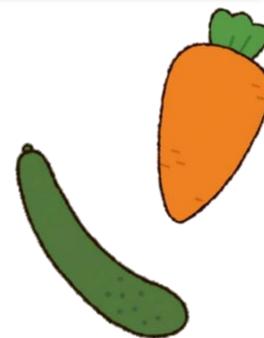
材料 4人分

きゅうり	1本
もやし	1/2本
にんじん	1/4本
ごま油	小さじ1.5
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
すりごま	小さじ2



【作り方】

- ① きゅうりは千切りにして塩をし、水気を絞っておく。
- ② にんじんも千切りにし、茹でておく。もやしも茹でておく。
- ③ 調味料を合わせ、①②を和える。



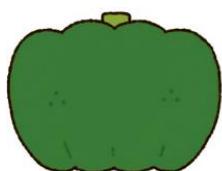
にんじんともやしはレンジにかけておくと、ゆでる手間がはぶけます。

酢が入るので、全体的にさっぱりした味付けです。そこにごまやごま油が入ることでコクが追加され箸休めにぴったりの副菜です。

かぼちゃ豆乳ケーキ

材料 10個分

かぼちゃ	200g
ホットケーキミックス	200g
さとう	大さじ5
調整豆乳	90g
サラダ油	50g



【作り方】

- ① かぼちゃはゆでて、つぶす。
- ② ケーキミックスと砂糖を混ぜあわせ、豆乳と油を少しずつ入れる。
- ③ ②と①を混ぜ合わせ、オーブンで焼く。

保育園のおやつケーキの中では一番人気のメニューで、子どもたちもおかわりしてたくさん食べてくれます。かぼちゃはレンジで加熱するとゆでる手間がはぶけます。かぼちゃの甘さがちょうどよく、自然な黄色のおいしいケーキです。

