

比延こども園

牛乳ラーメン



【材 料】 (こども4人分)

玉ねぎ……………80g
 あさり……………40g
 A 人参……………80g
 生姜……………8g
 アスパラガス……………80g
 中華めん……………120g
 牛乳……………200cc
 酒……………大さじ1
 中華だし……………適量
 塩こしょう
 塩

【下準備】

薄切り
 干切り
 すりおろす
 斜め切り
 1/4カット

<ひとくちメモ>

牛乳を入れることで、濃厚でクリーミーな味わいになります。
 あさりからもお出汁がでるので、スープも飲み干したくなるおいしさです。

【作り方】

- ① 鍋を弱火に熱し、玉ねぎと塩こしょうを入れて炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら水を入れて強火にし、沸騰したら中火にしてAの材料と酒、中華だしを入れる。
- ③ アスパラガス、牛乳を入れ塩で味を調べ、中華めんを入れる。

わじゃごクッキー



【材 料】 (こども4人分)

わかめ……………30g
 ちりめんじゃこ……………20g
 いりごま……………30g
 有塩バター……………100g
 砂糖……………30g
 卵……………50g
 小麦粉……………150g

【下準備】

水でもどし、細かく刻む
 常温にもどす
 溶く
 ふるう

<ひとくちメモ>

じゃことごまを使っているの、カルシウムがいっぱいです。
 すりごまを入れても風味が出ておいしいです。

【作り方】

- ① バターはやわらかくなるまで練り、砂糖を加えてふんわりとなるまですり混ぜ、卵を加えて混ぜる。
- ② わかめ、ちりめんじゃこ、いりごまを加えてよく混ぜ、小麦粉を入れてゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ③ 鉄板にオープンシートを敷いて②の生地をスプーンで一口大ずつ落とし、170℃のオーブンで18分～20分焼く。

新玉ねぎのおかか和え



【材 料】 (こども4人分)

人参……………40g
 ツナ……………40g
 A 玉ねぎ……………200g
 きゅうり……………120g
 かつお節……………4g
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1/2

【下準備】

千切り
 油を軽く切っておく
 スライス→水にさらす
 千切り

合わせる

【作り方】

- ① 人参はさっとゆで、Aと合わせる。
- ② 調味料とよく混ぜ合わせる。

<ひとくちメモ>

新玉ねぎのフレッシュなおいしさを味わえる一品です。

★ 子どもたちの五感を育みながら、
 楽しく、おいしく、健康に！
 当園では、旬の食材を取り入れ、子どもたちの五感を育て、温もりのある給食を目指しています。

★ 食を通して、心の豊かさを育む体験を！
 自然と触れ合いながら、命の育ちと食への関心を高め、生きる力を育むため、クッキング活動や季節毎の行事食など、体験的な食育活動を行っています。



(比延こども園) 西脇市比延町867-5
 電話0795(22)7258

西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人(14施設)が公益的な取り組みを実施しています。
 今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400