

# 日野こども園

《栄養満点、園の人気メニュー》

## 挽肉ピーマン丼

【材 料】 (こども4人分)

合挽ミンチ…………… 100g  
人参…………… 60g  
ピーマン…………… 120g  
玉ねぎ…………… 80g  
しいたけ…………… 40g  
A 醤油… 大さじ1と小さじ1  
砂糖… 大さじ1と小さじ1  
酒… 小さじ1と小さじ1/2  
油…………… 大さじ1  
ご飯…………… 子ども茶碗4杯分



### 【作り方】

- ① 人参・ピーマンは千切り、玉ねぎ・しいたけは薄切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマンの順に炒め、火が通ったらAで味付ける。
- ③ お茶碗にご飯を盛り②をかける。

### <ひとくちメモ>

ピーマンが苦手でも食べられるようなレシピです。

## シリアルカントリークッキー

【材 料】 (こども4人分)

ホットケーキミックス… 75g  
卵…………… 1/2個  
黒糖(顆粒)…………… 15g  
ケーキマーガリン…………… 25g  
コーンフレーク…………… 40g  
アーモンド…………… 22g



### 【作り方】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、黒糖を入れてよく混ぜ、溶かしたケーキマーガリンを加えて混ぜる。
- ② ①にふるったホットケーキミックス、コーンフレーク、砕いたアーモンドの順に加えて、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ③ オープンシートを敷いた鉄板に②をスプーンで落とし、指で軽く押さえて厚みを揃えて170℃のオーブンで15～20分焼く。

### <ひとくちメモ>

ザクザクとした食感が楽しめるクッキーです。

## ひじきの和風ポテトサラダ

【材 料】 (こども4人分)

人参…………… 60g  
玉ねぎ…………… 20g  
芽ひじき…………… 4g  
じゃが芋…………… 150g  
青ねぎ…………… 6g  
出し汁…………… 150ml  
A 醤油…………… 大さじ1弱  
砂糖…………… 大さじ1弱  
酒…………… 大さじ1弱  
マヨネーズ…………… 大さじ1



### 【作り方】

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、芽ひじきは水で戻して、じゃが芋は茹でて潰し、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に人参・玉ねぎ・芽ひじきとAを入れて煮る。
- ③ じゃが芋に冷ました②と青ねぎを加え、マヨネーズで和える。

### <ひとくちメモ>

不足しがちな鉄分がとれるレシピです。

### ★旬の食材を使っています！

旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を提供しています。

### ★アレルギー対応をしています！

アレルギー食・離乳食では、個々に合わせた細やかな対応を行っています。アレルギー対応では、保護者と連絡をしっかりと取りながら給食を提供しています。

また、誤食がないようにだれが見てもわかるように工夫しています。

### ★給食のレシピ集を配っています！

園のメニューをご家庭で作ってもらえるように、園のレシピ集を掲示しいつでも持って帰っていただけるように置いています。

### ★手作りおやつも力をいれています！

手作りおやつにも力をいれていて、毎月新メニューを作っています。子どもたちも楽しみにしています。



(日野こども園)

西脇市西田町5-1

電話0795(22)7023

## 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