

芳田こども園

鮭の胡麻照り焼き

【材 料】 (こども4人分)

鮭…………… 4切れ
いりごま…………… 適量
A
砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1/2



【作り方】

- ① 鮭をAの調味料に漬けておく。(15~20分程度)
- ② いりごまをバットかボウルに適量入れ、漬けておいた鮭の両面にいりごまをつける。
- ③ 天板かアルミホイルに鮭を並べ、オーブントースターで約10~15分焼く。
(焦げそうならアルミホイルをかぶせてください)
(焼き時間は調整してください)

<ひとくちメモ>

ごまの香りが食欲をそそられます

切り干し大根と青菜の和え物

【材 料】 (こども4人分)

切り干し大根…………… 3g
チンゲン菜…………… 30g
にんじん…………… 10g
ちりめんじゃこ…………… 3g
A
だし汁…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ1/2
すりごま…………… 小さじ2



【作り方】

- ① 水で戻した切り干し大根は、食べやすい長さに切る。
チンゲン菜は2cm幅、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜を茹でて水切りする。
- ③ Aを混ぜ合わせて火にかけ、アルコールをとばしておく。
- ④ 水気をよくしぼってAとすりごま、ちりめんじゃこを和えれば完成。

<ひとくちメモ>

カルシウムがたっぷり摂れる副菜です

さつまいももち

【材 料】 (こども4人分)

さつまいも皮をむいて… 約350g
砂糖…………… 小さじ2
片栗粉…………… 大さじ3~4
牛乳…………… 大さじ2~3
サラダ油…………… 適量
味塩…………… 適量



【作り方】

- ① さつまいもを1cm程度の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② さつまいもをやわらかくしてつぶし、熱いうちに砂糖を混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、片栗粉と牛乳を少しずつ混ぜ、よくこねる。全体がまとまったらOK。(水っぽい場合は片栗粉を、パサパサしていれば牛乳をたす)
- ④ フライパンにサラダ油を多めにひき、丸く平たい形に整えて並べ、弱火~中火で両面をキツネ色になるまで焼く。
- ⑤ 塩を全体にパラパラとかけたら完成。

<ひとくちメモ>

さつまいもの甘みがおいしい素朴なおやつです

★ 芳田こども園では、地域の方々から提供していただいた野菜や果物、5歳児が園の畑で育てて収穫した野菜も、たくさん給食に使っています。



★ 子どもたちに、給食の時間が楽しい時間だと思ってもらえるように、子どもたちとコミュニケーションを取りながら日々の給食づくりを心掛けています。

(芳田こども園) 西脇市岡崎町523
電話0795(27)0550

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