

黒田庄こども園

鯖のみそ焼き



【材 料】 (こども4人分)

さば(三枚おろし)…200g(4切れ)
 A { 赤みそ…小さじ1・1/2
 砂糖…小さじ2・1/3
 酒…小さじ1
 いりごま(白)…小さじ1/3

【下準備】

合わせる

【作り方】

- ① なべにAを混ぜ合わせ、火にかけて練る。
- ② さばを200℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ③ ②に①のをせ、再度180℃のオーブンで5分焼く。

<ひとくちメモ>

2歳までは、一口程度に小さく切り、みその量を減らして味を控えめに！

海藻サラダ



【材 料】 (こども4人分)

ツナ……………40g
 きゅうり……………100g
 にんじん……………25g
 ひじき(乾燥)……………2g
 わかめ(乾燥)……………2g
 A { いりごま(白)…小さじ1
 砂糖……………小さじ1・1/3
 しょうゆ……………小さじ1
 酢……………小さじ1・1/2
 ごま油……………小さじ1

【下準備】

千切り
 千切り
 水で戻しざく切り
 水で戻しざく切り

合わせる

【作り方】

- ① ツナは、油をきりほぐしておく。
- ② にんじん、きゅうり、わかめ、ひじきを茹でて冷ます。
- ③ 合わせたドレッシングAと①・②を和える。

<ひとくちメモ>

海藻が入っているので、食物繊維やミネラルがしっかりとれる！

大学かぼちゃ



【材 料】 (こども4人分)

かぼちゃ……………240g
 いりごま(黒)……………小さじ1
 A { 砂糖……………大さじ2
 しょうゆ……………小1/3
 水……………小さじ1・1/2

【下準備】

厚さ1.5cm程度の色紙切り

合わせる

【作り方】

- ① かぼちゃを160℃の油で揚げる。
- ② 鍋にAを入れ火にかけて煮立たせ、全体に泡がたったら火を止める。
- ③ かぼちゃとAを絡め、仕上げにごまをふる。

<ひとくちメモ>

かぼちゃはAがアメ状になったら投入してください！

★ アレルギー食材の除去について

アレルギー食材を除去することで、安心して給食を食べています。また、ご家庭と相談の上、診断書に基づき除去可能なものは除去食で対応しています。【アレルギーが疑われる場合、医師の診断書(生活管理指導表)の提出が必要です。】

★ 離乳食について

ご家庭と連携しながら、月齢にあった固さ・大きさ・食材・量の目安など、それぞれの成長に合わせて食事を提供しています。

(生後6ヶ月から、お預かりしています。)

(黒田庄こども園) 西脇市黒田庄町前坂930
 電話0795(28)4357

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