

# 保育所 きゅうしょく

第133号(令和5年6月発行)

発行元: 福岡市こども未来局  
子育て支援部  
指導監査課給食指導係



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！令和5年5月のおすすめ献立はこちら！



## 副菜 切干大根のみそマヨネーズ和え

切干大根をみそとマヨネーズで和え物にしました。切干大根は長いものもあるので、短く切ってあげると食べやすくなります。普段は煮物などによく用いられますが、たまにはこのような使い方はいかがでしょうか？

## 主菜 チキンクリームシチュー

## 主食 ロールパン

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】姪浜保育所

## 切干大根のみそマヨネーズ和え

### ■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
切干大根	35g	
煮干しだし	100g	
本みりん	5g	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	5g	小さじ1弱
にんじん	65g	
きゅうり	50g	
食塩(塩もみ用)	少々	
マヨネーズ	30g	大さじ2と1/2
米みそ	5g	小さじ1弱
すりごま	2.5g	小さじ1弱

### ■ 下処理

食品名	手順
切干大根	ぬるま湯でもどし、もみ洗いし、2~3cmに切る
にんじん	せん切りにし、茹でる
きゅうり	せん切りにし、軽く塩をしてしぼる

### ■ つくり方

- ① 切干大根は、だし汁、本みりん、こいくちしょうゆで煮て下味をつけ、汁をきる。
- ② 加熱した食材は、十分冷ます。
- ③ マヨネーズ、米みそ、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、にんじん、きゅうりを③で和える。

### 調理のコツ・ポイント

切干大根はやわらかくもどしておき、下味をつけて弱火でじっくり煮ると味がよく染みます。加熱した食材は十分に冷ましてください。

