



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！2020年6月のおすすめ献立はこちら！



主菜 ささみのトマト炒め

トマトの酸味や甘味がアクセントの炒め物です。鶏のささみ肉を使っているのであっさりしていて、暑い季節にもおすすめです。保育所でも好評の一品です。

副菜 大豆のコロコロサラダ

大豆, コロコロに切った野菜, ツナ缶をマヨネーズで和えたサラダです。

副菜 わかめとたまねぎのスープ

主食 麦ごはん

【写真・コメント提供】
姪浜保育所

写真は「3歳未満児の昼食」です

ささみのトマト炒め

■ 材料 ※大人2名, 幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安	
鶏ささみ	200g		
清酒	5g	小さじ1	
食塩	1g	小さじ1/6	
たまねぎ	100g	M 1/2個	
にんじん	50g	M 1/3本	
生しいたけ	25g	M 2個	
ピーマン	40g	L 1個	
トマト	150g	M 1個	
しょうが(みじん切り)	1.5g	小さじ1/2	
油	5g	小さじ1強	
A	砂糖	7.5g	小さじ2と1/2
	清酒	5g	小さじ1
	こいくちしょうゆ	10g	大さじ1/2弱
	顆粒中華だし	1.5g	小さじ1/2
水	60cc		
かたくり粉	10g	大さじ1強	
ごま油	3.5g	小さじ1弱	

■ 下処理

食品名	手順
鶏ささみ	そぎ切りにして, 清酒, 食塩をふる
たまねぎ	} 角切り
ピーマン	
トマト	
にんじん	いちよう切り
生しいたけ	水洗いして石づきをとり, 薄切り

■ つくり方

- 1 油でしょうがを炒め, ささみ, たまねぎ, にんじんを加えて炒める。
- 2 生しいたけ, ピーマンを加えてさらに炒め, Aを加えて煮る。
- 3 トマトを加えてひと煮たちさせる。
- 4 水(分量外)で溶いた片栗粉を鍋肌から回し入れてとろみをつけ, 仕上げにごま油を加えて香りをつける。



調理のコツ・ポイント

みじん切りしたしょうがをまず炒めてから, ささみ肉を炒めることで, おいしい隠し味になっています。最後にごま油をふりいれると, 香りよく, 中華風に仕上がります。