

# 保育所 きゅうしょく

第100号 (2020年9月発行)

発行元: 福岡市子ども未来局  
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！2020年8月のおすすめ献立はこちら！



写真は「3歳未満児の昼食」です

## 主菜 牛肉と大豆のメキシコ風

メキシコ料理には、豆を使ったものが数多くあります。保育所給食では、メキシコ料理でよく使われるチリパウダーや唐辛子のかわりに、トマトケチャップやカレー粉を使って子ども達にも食べやすく仕上げました。

## 副菜 コーンと冬瓜のミルクスープ

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。水分が多くさっぱりした冬瓜をミルクスープにしました。

## 主食 ロールパン

【写真・コメント提供】  
千代保育所

## 牛肉と大豆のメキシコ風

### ■ 材料 ※大人2名, 幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安
牛肉	100g	
ゆでだいず	150g	
たまねぎ	150g	L 1/2個
にんじん	100g	L 1/2本
ピーマン	50g	M 2個
にんにく	5g	1かけ
オリーブ油	5g	小さじ1強
ローリエ(月桂樹の葉)	少々	
赤ワイン	20g	大さじ1と1/3
トマトケチャップ	20g	大さじ1と1/3
食塩	少々	
こしょう	少々	
カレー粉	少々	
パプリカ粉	少々	

### ■ 下処理

食品名	手順
牛肉	せん切りにする
ゆでだいず	ザルにあげて水気を切る
たまねぎ	} 荒みじん切り
にんじん	
ピーマン	
にんにく	みじん切り

### ■ つくり方

- 1 オリーブ油を熱し、にんにくとローリエを入れて中火にかけ、焦げないように香りを出す。
- 2 牛肉を加えて炒め、たまねぎ、にんじん、だいず、ピーマンの順に炒める。
- 3 赤ワイン、トマトケチャップ、カレー粉、パプリカ粉を入れて調味し、食塩、こしょうで味を整える。

### 調理のコツ・ポイント

オリーブ油ににんにくとローリエを入れたら、焦げないようにゆっくり加熱して香りを引き出します。  
みじん切りにした野菜は、できるだけ水気を切っておきましょう。  
赤ワインを加えたら、アルコールが十分に蒸発するよう煮立てましょう。

