



保育所給食のおすすめ献立を紹介します！2022年9月のおすすめ献立はこちら！



主菜 稲穂揚げ/トマト

秋を感じる稲穂をイメージしています。
具材には豆腐を使用しているため、
やわらかく仕上がりに、食べやすいメニューです。

副菜 春雨のみそ汁

主食 麦ごはん

写真は「3歳未満児の昼食」です

【写真・コメント提供】
那珂保育所

稲穂揚げ

■ 材料 ※大人2名、幼児(3歳児)1名分

食品名	使用量	目安	
鶏ひき肉	25g	Sサイズ1個	
にんじん	75g		
植物油(炒める用)	1g		
鶏卵	40g		
木綿豆腐	175g		
にら	25g		
片栗粉	50g		大さじ5強
スキムミルク	25g		大さじ4強
食塩	1.5g		ひとつまみ
こいくちしょうゆ	2.5g		小さじ1/2弱
植物油(揚げる用)			

■ 下処理

食品名	手順
鶏卵	割りほぐす
木綿豆腐	つぶして水気を切る
にんじん	} 粗みじん切り
にら	

■ つくり方

- (1) 植物油で、鶏ひき肉とにんじんを炒め、冷ます。
- (2) 木綿豆腐、にら、鶏卵、片栗粉、スキムミルク、食塩、こいくちしょうゆを合わせ、(1)を加え、よく混ぜ合わせる。
- (3) 中温(170度)に熱した植物油に、スプーンで落としながら、4~5分揚げる。

調理のコツ・ポイント

田んぼに実る稲穂をイメージして、黄金色になるように揚げましょう。
油の温度が高すぎると焦げてしまうので注意が必要です。

