

キッチンレシピ 秋・冬号



瓜生山の紅葉も始まり、日に日に寒くなってきました。

暑い夏と比べると子ども達もよく食べるようになり、たくさんおかわりするようになりました。まさに食欲の秋です！おいしい野菜や果物が旬をむかえています。食べ過ぎには気を付けて下さいね。

9月中旬に裏の畑に植えた大根が順調に育っていましたが休み中に猿に数本抜かれました・・・抜かれていない大根も葉をかじられてしまいましたが、少しでも収穫できるように毎日見守っています。園庭のみかんは今年も収穫できて美味しく頂きました。

いずみ保育園のおすすめレシピを紹介するので、ご家庭でも作って見てください。



根菜のじゃこ炒め

材料（4人分）

ごぼう	90g
れんこん	120g
人参	60g
じゃこ	18g
濃口醤油	大さじ1弱
みりん	小さじ1
ゴマ油	適量

作り方

- ①ごぼうは薄皮を剥き、縦半分に切って斜め2mm幅に切り水にさらす。れんこんも皮を剥き、3mm幅のいちょう切りにする。人参も同じく皮を剥き3mm幅の短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気を切ったごぼう、れんこん、人参を入れて炒め、みりん、濃口醤油を加える。全体がしんなりしてきたら、じゃこを加えて水分がなくなるまで炒める。

*ポイント

- ・ごぼうの皮むきはアルミホイルを軽く揉んでシワをつけ、ごぼうをこすると薄皮が簡単に剥けます。包丁の背で剥くのが一般的ですが簡単なので試してみてください。

もやし入りマーボ春雨



材料（4人分）

豚ミンチ	180g
もやし	180g
春雨	36g
青ネギ	小1本
濃口醤油	小さじ1強
鶏ガラ（顆粒）	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
油	適量

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、春雨を入れて茹でザルに空けて冷水で冷まして食べやすい大きさに切る。
- ②もやしも食べやすい大きさに切り、青ネギは斜めの薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒め火が通ればもやし、調味料を全て入れて炒める。炒め合わされば春雨を入れて軽く炒め、仕上げに青ネギを加えてさっと炒める。



- ・春雨は子ども達もよく食べ、春雨入りのスープも人気があります！！

豚肉とごぼうの肉豆腐

材料（4人分）

豚肉	180g
木綿豆腐	210g
ごぼう	120g
人参	60g
青ネギ	小1本
かつおだし	250cc
濃口醤油	大さじ1強
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は1.5cm角に切り水気をきる。豚肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは、さがきごぼうにして人参は短冊切りにする。青ネギは斜めに薄く切る。
- ②鍋にかつおだしを入れて火にかけ、豚肉を加えてほぐしながら火を通す。沸けばアクを取り除きごぼう、人参、木綿豆腐、調味料を入れて煮る。
- ③仕上げに青ネギを入れて、軽く火を通して火を止める。



*ポイント

- ・ごぼうは、根菜のじゃこ炒めと同じく斜めに切っても美味しいです。お好みで切ってください。

豚肉とブロッコリーの塩炒め



材料（4人分）

豚肉	180g
ブロッコリー	210g
白ネギ	60g
塩	適量
油	適量

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小さめの一口サイズにばらす。白ネギは、斜め2mmに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れてブロッコリーを茹でる（または電子レンジで加熱して）火が通ればザルに空けて冷水で冷まし水気をしっかりときる。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通れば白ネギと塩を入れ、白ネギがしんなりするまで炒める。②のブロッコリーと入れてさっと炒め合わせる。

*ポイント

- ・様々な種類の塩が売っていますが、シンプルな味付けなので塩を選ぶと美味しく作れます。保育園では炒め物にグランドの塩を使っています。



材料（4人分）は大人2人・子ども2人の量です。多く作りたい場合は、野菜や調味料などの分量を増やして調節して下さい。

保育園の味付けは薄味です。煮物では、ダシを濃いめに作る事で調味料が少なくても美味しく作れます。汁の煮詰め具合はお好みで仕上げてください。