

## 料理レシピ

## 幼児・学校給食

日本の食文化と健康を子どもたちに  
キッズ和定食

青魚、根菜、緑黄色野菜、海藻、玄米など、多様な品目と旬の食材を、栄養をバランスよく摂れる和食。子どもたちに和食文化に親しんでもらい、健康な身体を作る献立です。食材の季節を知る食育にも役立つ絵柄の食器を使用しました。

1. さばの南部焼き (J32BH)
2. さつまいもと切り昆布煮 (J32BH)
3. 発芽玄米ごはん (J5BH)
4. なんきんとおくらの味噌汁 (J6BH)

## 1. さばの南部焼き (J32BH)

【材料】：1人分

鯖	40g
濃口醤油	1g
本みりん	1g
白ごま	0.2g
黒ごま	0.2g
にんじん	10g
れんこん	20g
◆きび糖	0.75g
◆米酢	0.75g
◆薄口醤油	0.25g
◆塩	0.05g

【作り方】

- ① ボールに濃口醤油とみりん混ぜ合わせ、鯖を漬け込む (15分程度)
- ② 白ごまと黒ごまをあわせておく。
- ③ バットに②のごまを広げ、鯖の皮目の方にごまをつける。
- ④ オーブンで200℃・10分ほど、様子を見ながら焼く。

## 2. さつまいもと切り昆布煮 (J32BH)

【材料】：1人分

さつまいも	40g
切り昆布	3g
いんげん	10g
出汁	30g
◆濃口醤油	2g
◆きび糖	2g
◆本みりん	2g

【作り方】

- ① 切り昆布は、水につけてもどし、ザルにあげて水気を切る。
- ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1~1.5cm幅に切り、水に入れ、約10分さらして、水気を切る。
- ③ 鍋に切り昆布、さつまいも、出汁を入れ中火にかけ、煮立ってきたら◆の調味料を加え、再び煮立ったら、蓋をして弱火で10~15分間煮る。

## 料理レシピ

## 幼児・学校給食

## 3. 発芽玄米ごはん(J5BH)

【材料】：1人分

米	48g
発芽玄米	12g

【作り方】

- ①米を研ぎ、お釜に研いだ米と発芽玄米を入れ分量の水加減で炊く。

## 4. なんきんとおくらの味噌汁(J6BH)

【材料】：1人分

南瓜	20g
オクラ	3g
味噌	4g
出汁	120g

【作り方】

- ①出汁をとる。
- ②南瓜はわたをとり、皮付きのまま厚み5～8mmの薄切りにして、一口大に切る。
- ③オクラを切る前に湯搔いて、スライスする。
- ④①の出汁の中に②の南瓜を入れ、柔らかくなるまで煮て、味噌を入れる。
- ⑤④の味噌汁をお椀に盛付け、③のオクラをトッピングする。