

保育施設・幼稚園 おすすめメニュー ～ふくっこランチレシピ～

施設名： さくらみなみ保育園

ふくっこランチ応援クルーの『結城農園』より購入した、じゃが芋や里芋を使用したおすすめメニューです。

☆ さくらみなみカレー ☆

《作り方》

《材料》 (3歳以上児1人分)

豚肉 30g

じゃが芋 50g

玉ねぎ 50g

人参 20g

【ルー】

バター 6g

小麦粉 7g

カレー粉 0.2g

油 適宜

ケチャップ 8g

中濃ソース 3g

(正油・きび砂糖・塩：少々)

- ① 肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 油をひいた鍋で①を炒め、水を加えて煮る。
- ③ 【ルーを作る】
バターを溶かし、小麦粉を加えて、ダマにならないようにすばやく混ぜる。カレー粉を加えてさらに混ぜる。
- ④ ②が煮えたら、味付けをしてルーを加え、とろみが出るまで混ぜながら煮込む。最後に味を調べて出来上がり！

- ◎ ケチャップベースで食べやすく、子どもたちも大好きです!!
- ◎ 豚ひき肉や鶏肉、南瓜やさつま芋、里芋などお好みの食材でアレンジは自由にできます。



☆ 里芋もち ☆

《作り方》



《材料》

(3歳以上児1人分)

白米 25g

里芋 30g

きな粉 4g

きび砂糖 3g

塩 少々

- ① 里芋は皮をむいて1cm角程度の大きさに切る。
- ② 里芋と塩少々を入れて、米と一緒に炊飯する。
- ③ 炊き上がったご飯を熱いうちにすりこぎやマッシャーで米粒が半分残る程度につぶす(はんごろし)。
- ④ 俵型の食べやすい大きさに丸める。
- ⑤ きな粉に砂糖、塩を混ぜ、④にまぶしてできあがり。

- ◎ 里芋が入っているため、もち米が入っているような食感になります。
- ◎ きな粉味で、子どもたちにも人気のおやつです。

保育園前の田んぼで収穫したお米(天のつぶ)を毎日の給食で食べています。