

## 保育施設・幼稚園 おすすめメニュー① ～ふくっこランチレシピ～

施設名 とやの保育園

《料理名： とやのザクザク》

《材料 3歳以上児1人分》

・鶏もも肉	5g
・ごぼう	5g
・れんこん	5g
・大根	10g
・人参	10g
・さつまいも	10g
・かつお・昆布だし	100cc
・塩	0.2g
・醤油	2g
・酒	0.5cc
・万能ねぎ	1g



《作り方》

- ① 昆布とかつおのダシをとる。
- ② ねぎ以外の材料を①のなかで柔らかくなるまで火を通す。  
(根菜など固い食材は先に入れる。さつまいもは煮崩れしやすいので、時間差で入れる。)
- ③ 柔らかくなったら、調味料を加え味を整える。
- ④ ねぎを小口切りに切り、器に飾り提供。

☆おすすめポイント！

郷土料理の推奨を兼ね、保育園独自の和食を考案しました。  
野菜もたっぷりとれ、体もあたたまるとやのザクザク♪  
子どもたちにも大人気で、残さず食べる人気のメニューです。