

浦安市保育園のおすすめレシピ

1歳頃のメニュー

※ 材料はおおむね幼児5人分

《炊き込みご飯、肉団子の甘辛煮、ほうれん草のおひたし、すまし汁、果物》



肉団子の甘辛煮	
鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	40g
A ケチャップ	大3
砂糖	小1
しょうゆ	小1

- 作り方**
- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
 - ② 鶏ひき肉、パン粉、玉ねぎをよく混ぜ合わせ一口大に丸める。
 - ③ 鍋にAを合わせて、軽く煮立たせる。
 - ④ ②を油で揚げ、③と合わせる。

《ごはん、魚のパン粉焼き、じゃこサラダ、さつま汁、果物》

魚のパン粉焼き	
魚(切り身)	30g 5切れ (鮭、いわしやあじの3枚おろし等)
A パン粉	15g
パセリ	10g
にんにく	1/3片
粉チーズ	小1
マヨネーズ	大1.5



じゃこサラダ	
きゅうり	1本
キャベツ	2枚
わかめ	5g
ちりめんじゃこ	5g
A しょうゆ	大1/2
ごま油	大1/2
砂糖	小1弱
酢	小1弱

《コーンライス、ポークビーンズ、じゃこサラダ、白菜スープ》



ポークビーンズ	
豚小間肉	75g
人参	1/4本
玉ねぎ	1/3個
じゃが芋	1/2個
大豆水煮	120g
ケチャップ	大3.5
A 砂糖	小1
塩	少々

- 作り方**
- ① 豚小間肉は2cm角、野菜は1.5cm角位に切っておく。
 - ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒め火が通ったら野菜を加え炒める。
 - ③ ②にひたひたの水と大豆を入れ、やわらかく煮る。
 - ④ Aで味を調える。

- 作り方**
- ① Aの材料を合わせる。
 - ② 魚の水けをふき取った後マヨネーズを全面に塗り、①をまぶす。
 - ③ 油をひいたフライパンで両面をじっくりと焼く。

- 作り方**
- ① きゅうりはいちょう切り、キャベツは2cm角に切る。わかめは戻して小さく切る。
 - ② きゅうりとキャベツはさっと茹でる。
 - ③ じゃこはフライパンで乾煎りしておく。
 - ④ Aでドレッシングを作る。
 - ⑤ ②の野菜、わかめ、じゃこ、ドレッシングを和える。

《けんちんうどん、炒り豆腐、果物》

けんちんうどん	
ゆでうどん	450g
鶏肉(1.5cm角)	75g
人参	1/4本
大根	1/4本
ごぼう	1/5本
小松菜	2株
だし汁	750ml
塩	少々
しょうゆ	大1/2



炒り豆腐	
人参	1/4本
長ねぎ	2/3本
豆腐	小さめ1丁
鶏ひき肉	50g
だし汁	適量
砂糖	小1弱
しょうゆ	大1/2

- 作り方**
- ① うどん・野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に油(分量外)を入れ、鶏肉を炒め火が通ったら人参、大根、ごぼうを炒めだし汁を加え軟らかく煮る。
 - ③ 野菜がやわらかくなったら小松菜を加える。
 - ④ うどんを加え塩、しょうゆで味を調える。

- 作り方**
- ① 人参・豆腐は2cm角に、長ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め火が通ったら、人参と長ねぎを加え炒める。
 - ③ だし汁を加えやわらかくなったら豆腐を加え、砂糖、しょうゆで味を調える。
 - ④ 溶き卵を回し入れてしっかりと火を通す。

おすすめおやつ

芋かりんとう



- ① さつま芋の皮をむき、スティック状に切り水にさらす。
- ② ペーパータオルで水けをふき、170度の油でやわらかくなるまで揚げる。
- ③ お好みで粉糖をかける。

青菜としらすのおにぎり



- ① 青菜はさっとゆでて水けを絞り、細かく刻む。
- ② しらすは一度ゆでこぼす。
- ③ ご飯に①と②を混ぜ、おにぎりにする。

《ごはん、魚の揚げつけ、じゃが芋の含め煮、大根の味噌汁》



魚の揚げつけ	
魚	30g 5切れ (かじき、さば等)
A しょうゆ	大1/2
酒	小1
生姜	少々
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
もやし	1/4袋
B パセリ	みじん切り
砂糖	大1/2
しょうゆ	大1/2
酢	大1/2

- 作り方**
- ① 魚の切り身にAで下味をつける。
 - ② 人参、玉ねぎは3cm位の干切り、もやしも3cm位に切っておく。
 - ③ 鍋にだし汁と②の野菜を入れ、やわらかくなったらBで味を調える。パセリも加える。
 - ④ ①の魚に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
 - ⑤ ④の魚に③のたれをかける。

チーズトースト



- ① 粉チーズ、マヨネーズ、パセリを混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに塗り、トースターで焼く。

