



保育園レシピ

れんこん入りつくね



材料（5人分）

- ★豚ミンチ・・・150g
- ★木綿豆腐・・・50g
- ★れんこん・・・350g
- ★玉ねぎ・・・200g
- ★片栗粉・・・50g
- ★ケッチャップ・・・55g
- ★鶏がらスープの素・・・3g
- ★砂糖・・・6g
- ★しょうゆ・・・6g
- ★酢・・・6g
- ★片栗粉・・・10g
- ★水・・・20g



1人当たり
エネルギー79kcal
たんぱく質5.1g
脂質4.5g

【作り方】

- ①木綿豆腐は水切りをする。
- ②玉ねぎ、蓮根はみじん切りにする。
- ③ボールに肉、①②片栗粉を入れてよく混ぜ丸める。
- ④③をオーブンで焼く（180度で20分程度）
- ⑤鍋に調味料を入れ加熱し、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤を④にかける。



保育園レシピ

もちもちおから



材料（5人分）

- ★おから・・・85g
- ★牛乳・・・45g
- ★片栗粉・・・85g
- ★砂糖・・・5g
- ★油・・・5g
- ★水・・・15g
- ★砂糖・・・15g
- ★しょうゆ・・・7.5g
- ★片栗粉・・・2.5g
- ★水・・・7.5g



1人当たり
エネルギー86kcal
たんぱく質1.2g
脂質1.6g

【作り方】

- ①ボールにおから、牛乳、片栗粉、砂糖を入れ混ぜる。
- ②①は小判型に成型する。
- ③鍋に油を熱し、②の両面をきつね色に焼く。
- ④別鍋に水、砂糖、しょうゆを入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけタレを作る。
- ⑤③に④を絡ませる。



保育園レシピ

プルコギ丼



材料（5人分）

- ★米・・・250g
- ★はるさめ・・・12.5g
- ★豚肉・・・200g
- ★玉ねぎ・・・50g
- ★赤ピーマン・・・25g
- ★にら・・・40g
- ★ごま油・・・2g
- ★砂糖・・・6g
- ★しょうゆ・・・10g
- ★みそ・・・8g
- ★片栗粉・・・2.5g
- ★水・・・5g



1人当たり
エネルギー227kcal
たんぱく質9.5g
脂質4.1g

【作り方】

- ①米は通常の水加減で炊飯をする。
- ②春雨は湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にらは食べやすい大きさに切る。
- ④②と③はごま油、砂糖、しょうゆ、味噌をもみ込んでおく。
- ⑤④をフライパンもしくはオーブンで焼く。
- ⑥⑤は仕上げに水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑦①のご飯の上のせる。



保育園レシピ

ほうれん草の納豆あえ



材料（5人分）

- ★ほうれん草・・・100g
- ★パプリカ・・・30g
- ★もやし・・・40g
- ★ひきわり納豆・・・40g
- ★しょうゆ・・・2g
- ★みりん・・・2g
- ★ごま油・・・1g



1人当たり
エネルギー24kcal
たんぱく質1.7g
脂質1.0g

【作り方】

- ①ほうれん草、にんじん、もやしは食べやすい大きさに切る。
- ②①は茹でた後、冷ます。
- ③納豆は、しょうゆ、みりんを入れよくかき混ぜる。
- ④③に②、ごま油を加えよく混ぜる。