

大田区立保育園の給食メニューから「作り置きに便利なレシピ」紹介

<ひじきの炒め煮>

材料（大人2人+子ども2人分）

作り方

- | | | |
|--------|----------|--------------------------------------|
| ひじき（乾） | 小さじ4 | 1） ひじきは戻して水を切っておく。 |
| にんじん | 1/2本 | |
| 油揚げ | 1枚 | |
| さやいんげん | 5本 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| 三温糖 | 大さじ1・1/2 | 2） にんじんはせん切り、油揚げは油抜きして、せん切りにする。 |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| 酒 | 小さじ1 | 3） さやいんげんはゆでて斜め切りにする。 |
| だし汁 | | |
| | | 4） 1） 2） を油で炒め、だし汁、三温糖、しょうゆ、酒を加えて煮る。 |
| | | 5） 3） も加えてさっと煮る。 |



<ナムル>

材料（大人2人+子ども2人分）

作り方

- | | | |
|-------|--------|--|
| もやし | 200g | 1） もやしはざく切りにして下ゆでし、水気を切る。人参、ピーマンは、千切りにして下ゆでする。 |
| 人参 | 1/3本 | |
| ピーマン | 1個 | 2） ごま油、しょうゆ、三温糖、塩を鍋に合わせて、火にかける。 |
| ごま油 | 小さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | 3） 1） を2） で和え、白いりごまを混ぜる。 |
| 三温糖 | 大さじ1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| 白いりごま | 小さじ2 | |



<馬込ピクルス>

材料（大人2人+子ども2人分）

作り方

- | | | |
|-------|------|---------------------------------------|
| にんじん | 1/2本 | 1） にんじん、きゅうりはスティック状に切り、にんじんはゆでる。 |
| きゅうり | 1本 | |
| ★砂糖 | 小さじ2 | 2） 鍋に★の材料を合わせてひと煮たちさせにんじん、きゅうりを加えて煮る。 |
| ★しょうゆ | 小さじ2 | |
| ★酢 | 小さじ2 | |
| ★ごま油 | 小さじ2 | |

