

えいようだより

令和元年度 2月号 大田区立保育園

～ 世界の料理を保育園給食へ パート1 ～

2020年、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。保育園給食では、世界各国の料理をアレンジして提供しています。その中から子どもたちに好評な料理を紹介します。

<フェジョータ風スープ (ブラジル)>



豆と豚肉や牛肉等の入ったブラジルの代表的な料理です。

材料：4人分

うずら豆 (乾燥)	40g
フランクフルト	120g
人参	1/2 本
玉ねぎ	1/3 個
水	4 カップ
塩	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1/2
酒	小さじ 1

作り方

- ① うずら豆は洗って一晩浸水する。火にかけ沸騰したら、湯を捨て、再び水を入れて軟らかくなるまでゆでる。
- ② フランクフルトは半月切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは短冊切りにする。
- ③ 鍋に水、人参、玉ねぎを入れて煮る。フランクフルト、①を加えて煮る。塩、醤油、酒で味を調える。

※うずら豆は缶詰や水煮を利用できます。



保育園ではライト
ホットにチーズ入りソース
をかけます。

<フーティン風 (カナダ)>



材料：4人分

じゃが芋	500g
揚げ油	適量
プロセスチーズ	50g
水	60ml
ウスターソース	小さじ 4
ケチャップ	小さじ 4
バター	小さじ 2

作り方

- ① じゃが芋は、くし型に切り下ゆでする。
- ② ①の水気を切り、油で揚げる。
- ③ 鍋にプロセスチーズと水を入れて煮溶かす。ウスターソース、ケチャップ、バターを加えて火にかけ、ソースを作る。
- ④ ②に③をかける。

<ビーフストロガノフ (ロシア)>



材料：4人分

牛こま肉	180g
玉ねぎ	1 個
人参	1/3 本
マッシュルーム缶(スライス)	30g
グリーンピース(冷凍)	30g
サラダ油	大さじ 1
小麦粉	大さじ 4
水	300ml
トマトジュース	180ml
ケチャップ	大さじ 2
醤油	小さじ 1/2
ウスターソース	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
サワークリーム	大さじ 2

作り方

- ① 玉ねぎは短冊切り、人参はいちょう切りにする。マッシュルーム缶は缶汁を切る。グリーンピースはゆでておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒める。玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶を入れて炒め、小麦粉を振り入れてよく炒める。
- ③ だまにならないようにかき混ぜながら、水、トマトジュースを加えて煮込む。ケチャップ、醤油、ウスターソース、砂糖、塩で味を調える。
- ④ グリーンピース、サワークリームを加えて煮る。

牛肉と玉ねぎを炒めて、
サワークリームを加えて
煮込んだ料理です。
ご飯やパスタと共に食べます。

