



すくすく Power パワー 令和6年 1月

えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

保育園の行事食

新しい年を迎えました。保育園では季節の行事に合わせ、様々な行事食を提供しています。その一部を紹介します。本年も安全で美味しく、こどもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

節分『鬼バーグ』



《材料》 4人分

- ・豚ひき肉……300g
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・パン粉……30g
- ・牛乳……大さじ2
- ・卵……1個
- ・塩……少々
- ・ビーフン……50g
- ・中濃ソース…大さじ1
- ・グリーンピース……8粒
- ・サラダ油……少々
- ・コーンスナック…8個
- ・ケチャップ…大さじ1

《作り方》

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉に①、パン粉、牛乳、割りほぐした卵、塩を加えよく練り、四等分する。四角形にしてサラダ油をしいた天板に並べ、グリーンピース(目)をのせて熱したオーブンで焼く。
- ③ビーフンはゆでて4cm位の長さに切り、中濃ソースを和えておく。(髪の毛に見立てる)
- ④②を皿にのせ、③を頭の位置におく。口をケチャップ、つのをコーンスナックで見立て、鬼の顔を完成させる。

※鬼の顔は、髪の毛をゆでブロッコリー、目をレーズン、口をゆで人参の半月切りで見立てるなど、アレンジができます。

※フライパンでも焼けます。



ひな祭り 『ちらし風混ぜご飯』



《材料》 2合分

- ・米……2合
- ・鶏ひき肉……80g
- ・しいたけ……3枚
- ・だし汁……大さじ2
- ・砂糖……小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒……小さじ2
- ・さやえんどう…4枚
- ・塩……少々
- ・人参……80g

《作り方》

- ①米はといて炊く。
- ②しいたけは短い千切りにする。人参は7～8mm厚さの輪切りにし、抜き型で花形に抜き、ゆでる。さやえんどうは塩ゆでし、斜め半分に切る。
- ③鍋に、鶏ひき肉、しいたけ、だし汁、砂糖、しょうゆ、酒を合わせて煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④①に③を入れ混ぜる。
- ⑤④をカップに入れ、②の人参とさやえんどうを飾る。

※ご飯を抜き型で皿の上に花形に抜いたり、炒り卵を散らしたりしても華やかに仕上がり、おすすめです。

