

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

材料

鶏団子と冬野菜の煮物



作り方

- ① だいこん、にんじん、れんこんは厚さ1cmのいちよう切りにする。さन्दまめは2cmに切り、塩ゆでする。
- ② 芽ひじきは水で戻す。ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。豆腐は水切りする。
- ③ 削り節でだしを取り、だし汁にだいこん、にんじん、れんこんを入れて煮る。
- ④ Aを混ぜ合わせてよく練る。
- ⑤ ③の野菜が7分どおりやわらかくなったら、調味料を加え、④をスプーンで団子にして加え、煮る。さन्दまめを加え仕上げる。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
鶏ミンチ	40	240	
豆腐	10	60	
A ねぎ	3	18	3本
芽ひじき(干)	0.2	1.2	
濃口しょうゆ	0.5	3	小さじ1/2
しょうが	0.8	4.8	
片栗粉	3	18	大さじ2
だいこん	30	180	1/5本
にんじん	15	90	1/2本
れんこん	15	90	1/2節
さन्दまめ	5	30	4本
砂糖	3	18	大さじ2
薄口しょうゆ	5	30	小さじ5
みりん	1	6	小さじ1
削り節(だし用)	1.5	9	
(だしの目安量)	(100~120)	(600~720)	3カップ

～メモ～

夏にはだいこんの代わりに
なすやかぼちゃを加えて
も美味しい!

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

材料

豚肉と根菜のみそ煮



作り方

- ① ごぼうは斜め切り、にんじん、じゃがいも、れんこんは厚めのいちよう切りにする。さन्दまめは2cmに切り、塩ゆでする。厚揚げは、厚さ1cm程度に切り、油抜きをする。豚肉は一口大に切る。削り節でだしを取る。
- ② 油を熱して豚肉を炒め、だし汁(みそを溶くために少し残しておく)、ごぼう、にんじん、れんこんを加えて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなってきたら、じゃがいも、厚揚げ、調味料を加えて煮る。
- ④ さन्दまめ、すりごまを加えて仕上げる。

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
豚肉	20	120	
サラダ油	1	6	大さじ1/2
ごぼう	15	90	1/2本
にんじん	15	90	1/2本
じゃがいも	35	210	1個
れんこん	15	90	1/2節
厚揚げ	25	150	
さन्दまめ	5	30	4さや
濃口しょうゆ	2.5	15	大さじ1弱
削り節	1.5	9	
(だしの目安量)	(30~40)	(180~240)	1カップ
みそ	5	30	小さじ5
砂糖	2.5	15	小さじ5
みりん	2	12	小さじ2
すりごま	1.5	9	大さじ1・1/2

～メモ～

冬には大根を使用しても◎
根菜類(だいこん、れんこん、
ごぼう等)を意識して使用し、噛
む力を育てましょう。