

こんな夕食いかがでしょう



令和4年度 秋号
社会福祉法人大慈会 栄養給食部会

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。

たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。

保育園の帰り道やお散歩途中のお店で美味しい秋の食材を見つけたら、お手軽夕食や親子でクッキングを楽しんでみてください。

鮭のオイスター炒め

<材料>大人2人 子ども2人

秋鮭…3切れ かぼちゃ…1/8個
フロッコリー…1/2株 小麦粉…大さじ1
油…大さじ1 ●オイスターソース…大さじ1
●醤油…大さじ1 ●酒…大さじ1
●鶏ガラの素…小さじ1

<作り方>

- ① かぼちゃは薄切り一口、フロッコリーは一口大に切って、皿に並べてラップをかけレンジで5分加熱する。
- ② 鮭は骨を取り除き一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を引き、鮭を焼く。
- ④ 鮭に焼き色が付き中まで火が通ったら、
① と●の調味料を入れ、炒め絡める。

・さつまいもごはん(100g)
・なめこ和え(チンゲン菜)
・キウイ
・中華スープ(豆腐、わかめ)

+ αで…



豚肉とさつまいものきんぴら風

<材料>大人2人 子ども2人

豚もも肉…200g さつまいも…中1本
人参…中1本 小松菜…3株
サラダ油…少々(炒める用)
●ごま油…大さじ1 ●砂糖…大さじ1
●醤油…大さじ2 ●酒…大さじ2
ごま…お好みで

<作り方>

- ① さつまいも、人参は千切り(太めでもOK!)
小松菜は1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を引き、豚もも肉を炒め、
色が変わったらさつまいもと人参を炒める。
- ③ ②に火が通ったら●の調味料と小松菜を入れ、
軽く炒める。最後にごまをお好みでかける。

※お肉を噛み切るのが苦手なお子さんは
しゃぶしゃぶ用の薄いお肉を使うのが
オススメです。

※辛いのが好きな方は唐辛子を入れると
より美味しくなります。



子ども達は お手伝いが大好き！！



★子ども達はお手伝いが大好きです。苦手な食材も、自分で料理したものだと思ふと不思議と美味しく食べられます。少し時間がかかるかもしれませんが、お休みの日などにいかがでしょうか？

★子どもがやりやすいお手伝い…野菜の皮むき。キャベツやレタスをちぎる。きのこを手でほぐす…。

★丸いものは縦半分に切り、断面を下にすると安定感があり皮がむきやすいです。

親子で
クッキング

きのこ焼きそば

<材料>大人2人 子ども2人

きのこ（お好み）…300g 長ネギ…1/2本
豚もも肉…150g オリーブオイル…大さじ2
にんにくチューブ…2センチ 塩…小さじ1/2
中華だし…小さじ1 酒…大さじ3
酢…小さじ2/3 焼きそば…3パック

<作り方>

- ① きのこ（しめじ・エリンギ・舞茸など）を手でほぐしておく。お子さんもぜひ一緒に！
 - ② 長ネギは縦半分になり、斜めに薄切りにする。
 - ③ フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを加え、香りが出てきたら豚肉を炒める。
 - ④ ③に火が通ったら、①②を加え炒める。
 - ⑤ 塩・中華だしを加え、軽く炒め合わせる。
 - ⑥ 酒を加えて、よく炒め合わせ、最後に酢を加える。
 - ⑦ 焼きそばは、レンジ（600W）で1分ほど加熱してから、油を引いたフライパンでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥をかけてできあがり。



レトルト
使用

かぼちゃグラタン

<材料>大人2人 子ども2人

かぼちゃ…1/4個
牛乳…100ml
塩…ひとつまみ
レトルトのハンバーグ…3袋
ピザ用チーズ…80g（好きなだけ）

<作り方>

- ① かぼちゃは種と皮を取る。
（柔らかくしてからでもOK）
濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包み、レンジで5～7分加熱。
- ② ボウルにかぼちゃを入れつぶし、塩と牛乳を入れなめらかにする。
- ③ 耐熱容器に温めたレトルトのハンバーグ、かぼちゃ、ピザ用チーズをのせて焦げ目がつくまで焼く。



冷凍食品
使用

冷凍ポテトで千切り

<材料>大人2人 子ども2人
冷凍フライドポテト…120g 玉ねぎ…1/3個
ほうれん草…3株 コーン…75g
薄力粉・片栗粉…各大さじ3 水…120g
鶏ガラスープの素…小さじ1.5
塩こしょう…適量

<つけダシ>

ごま油・醤油・砂糖…各小さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草はよく洗い、水気を切って3センチ幅に切る。
- ② 耐熱のボウルに①と冷凍ポテトを入れ、ふんわりラップをしてレンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ 別のボウルに、薄力粉・片栗粉・水・鶏ガラスープの素・塩こしょうを加えよく混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルに②とコーンを加え、よく混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて全体に広げる。やや弱めの中火でこんがり焼き色がつくまで片面3分ずつ焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、ダシを添える。
※辛いのが好きな方は、ダシにラー油を入れるのもオススメです。



市販品
使用

みそカツ丼

<材料>大人2人 子ども2人分
ご飯茶碗…3杯 千キンカツ(惣菜)…3枚
千切りキャベツ(市販)…1袋
みそ…大さじ2 砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1 水…大さじ1
ウスターソース…大さじ1/2

<作り方>

- ① 調味料を全て耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、レンジで2分加熱する。
- ② 皿にごはん、キャベツ、千キンカツをのせ、みそダシをかける。

+αで…

・里芋サラダ
・りんご
清まし汁(小松菜、人参)



夏号配信後、たくさんの感想をいただき
ありがとうございました。
また、お聞かせいただければ幸いです。