

こんな夕食いかがでしょう



～旬の食材を使った献立案～

令和4年度 夏号
社会福祉法人大慈会 栄養給食部会

例年よりも早い梅雨明けとなり、長い夏になりそうですね。

この度、大慈会 9 園の栄養士が集まり毎日の夕食献立を考えるお手伝いできればと思い、季節に合わせた夕食の献立を配信させていただくことになりました。手作りメニューだけでなく、市販品（惣菜）を利用した時短献立もありますので、ぜひ作っていただけると嬉しいです。

みんなで暑い夏を元気に乗り切りましょう！

じゃじゃ麺風うどん

<材料>大人2人 子ども1人

うどん（乾麺）…200g 豚挽肉…160g

玉ねぎ…中1/2個 きゅうり…1/2本

にんにく・生姜…各チューブ2cm

胡麻油…適量 味噌…大さじ1

鶏がらの素…小さじ2 酒…小さじ2

砂糖…小さじ2 かたくり粉…小さじ2

<作り方>

- ① 乾麺を茹で、水でしめる
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、胡麻油で肉、玉ねぎを炒め、調味料で味付けをする（味付けが濃い場合は水を足す）
- ③ ②に水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ きゅうりを千切りにし、うどんの上に盛り、その上に③をのせて完成！

+αで…

・トマト
・すいか

豚肉ときゅうりの香り炒め

<材料>大人2人分 子ども1人分

豚肉…200g 胡瓜…2本 ごま油…大さじ1

酢、白ごま…大さじ1

<タレ>

しょうが、にんにく 各小さじ1

砂糖、しょう油、酒 各大さじ1

<作り方>

- ① 胡瓜はヘタを切って長さ3等分に切り、縦に4つ割りにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉とタレを加え、ほぐしながら炒める。豚肉の色が変わったら、胡瓜を入れて炒める。
- ③ 最後に酢を回し入れ、胡麻を加える。

+αで…

・ごはん
・いんげんの海苔おかか和え
・味噌汁(なめこ・木綿豆腐)
木綿豆腐は手でちぎってもOK!

延長保育ご利用の方の ポイント



★延長食 A タイプを食べた場合のご飯はお茶碗に小盛、延長食を食べていない場合は普通盛りで OK です。

★延長保育（1.5 時間や 2 時間延長）で帰りが遅くなった場合は、消化の良い、食べやすい献立がお勧めです。（例：具だくさんうどんや雑炊など）

★魚や肉の焼き物（照り焼きや揚げ焼き等）は下味の段階で冷凍保存可能です。※約 1 か月持ちます。

鮭のホイル焼き

<材料>大人2人 子ども1人分
カット野菜(きのこ入り)…1袋
鮭…3切れ
塩・コショウ…少々 ポン酢…お好み
1/2

<作り方>

- ①鮭に塩・コショウで下味をつける
 - ②アルミホイルの上にカット野菜をのせ、その上に鮭をのせる
 - ③アルミホイルで包み、オーブントースターで10~15分ほど焼く
 - ④ポン酢をかけて出来上がり
- ※カット野菜は残っている野菜でもOK!

+αで…
・ごはん
・甘酢和え(わかめ・トマト)
・味噌汁

+αで…
・ごはん
・中華サラダ

豚小間肉の塩から揚げ風

<材料>大人2人 子ども1人
豚小間切れ肉…250g 油…大さじ3
かたくり粉…大さじ2
酒、マヨネーズ、水…各大さじ1
塩、砂糖…各小さじ1/2
んにく・生姜チューブ…各1.5cm

<作り方>

- ①ポリ袋に豚肉とかたくり粉から生姜チューブまでの調味料を入れよく揉みこみ8~10等分にして丸める
- ②フライパンに油を引き、①を並べて中火で5分程焼いたら裏返しもう片面2分焼く

親子で
クッキング

夏野菜肉巻き

<材料>

トマト…1個 ピーマン…2個
オクラ…4本 なす…1本
かぼちゃ…1/8個 ※好きな野菜2種お選びください
豚ロース肉(薄切り)…10枚程度
お好みのたれ(ポン酢や焼き肉のたれ等)

<作り方>

- ①野菜を豚肉で巻きやすいように切る
- ②豚肉にお好みの野菜を巻く(片栗粉をふるってから巻くと崩れにくい)
- ③耐熱の皿に並べ、ラップをかけた電子レンジで600w5分加熱する(オクラ・かぼちゃは火が通りにくいので7分)
- ④火が通ったらお好みのタレをかける

+αで…
・ごはん(茶碗に小盛)
・きゅうりのおかか和え
・味噌汁

+αで…
・市販の即席スープ
(湯多め)

市販品
使用

餃子で炒飯

<材料>大人2人 子ども1人分
ごはん…茶碗3杯 油…小さじ1/2
卵…1/2個 胡麻油…小さじ1/2
餃子…4個

<作り方>

- ①冷凍餃子を使用している場合は電子レンジで温めておく
- ②餃子は皮ごとざく切りにする
- ③フライパンを熱し、油を引き卵で炒り卵を作る
- ④③にごはんと餃子を入れ混ぜ炒める
- ⑤仕上げに胡麻油を回し入れる

なかなか保護者の皆様と栄養士が関わる機会が少ないので作った感想等お伝えいただけると嬉しいです。よろしくお願いします。