



おすすめ



レシピ集



上越市公立保育園
給食調理員





コーンフレークチキン



大人2人分

【材料】 【分量】 【作り方】

鶏もも肉 60g×2

① 鶏肉に※の調味料を

酢 小さじ1

混ぜ合わせ

※ しょう油 小さじ1

10分～15分漬け込む

マヨネーズ 大さじ1

② ①の鶏肉に

コーンフレーク 30g

コーンフレークをまぶし

180℃のオーブンで

20分～25分焼いて

出来上がり



和え物バリエーション

季節の野菜

キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり・ほうれん草
小松菜・モロヘイヤ・オクラ・えのきだけ・しめじ
白菜・わかめ・切干大根 などなど

食べやすく切り、茹でる

コーン缶もOK

昆布和え
塩昆布で和える

おかか和え
かつお節としょう油で和える

ごま和え
いりごま又はすりごま
砂糖・しょう油で和える

ツナ和え
ツナ缶としょう油で和える
マヨネーズ味でも

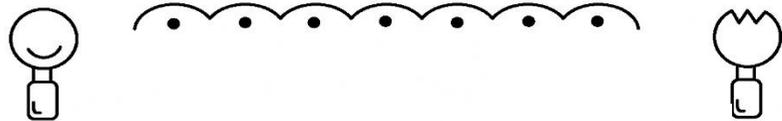
海苔和え
ちぎった海苔としょう油で和える

赤しそ和え
赤しそ粉で和える

ナムル
しょう油・砂糖
ごま油で和える

ごま酢和え
すりごま・砂糖
酢・しょう油で和える

甘酢和え
砂糖・酢・塩
で和える



切干大根と昆布のサラダ

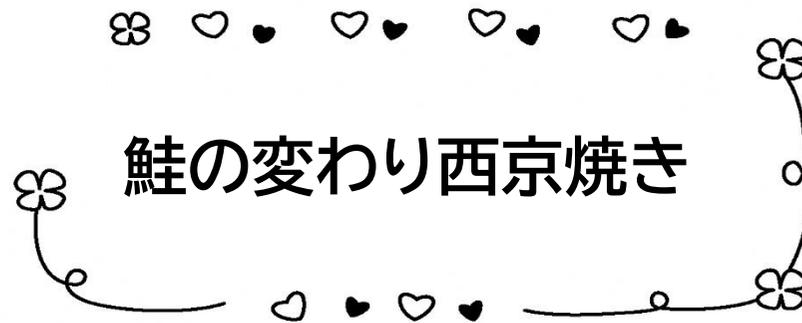


大人2人分

【材 料】 【分量】 【作 り 方】

切干大根	20g	① 切干大根を水で戻し
きゅうり	1/2本	食べやすく切ります
にんじん	1/3本	にんじん・きゅうりは
もやし	60g	せん切りします
白いりごま	適宜	② ①ともやしを茹でて
塩昆布	10g	水で冷まし、絞ります
しょう油	少々	③ ※で和えて出来上がり
ごま油	小さじ1	

※ 〔切干大根は栄養の宝庫…カルシウムは大根の20倍〕



鮭の変わり西京焼き

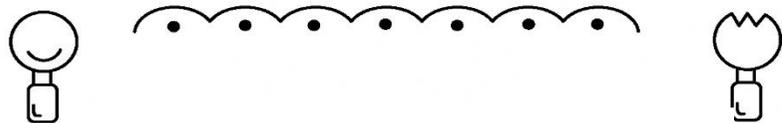
大人2人分

【材 料】 【分量】 【作 り 方】

鮭切身	2切れ	① 鮭に※をまぶす
マヨネーズ	大さじ1	② 魚焼きグリル又は
みそ	小さじ1	トースターにて
砂糖	小さじ1	低めの温度で焼く
みりん	小さじ1	

注意 焦げやすいので
様子を見ながら焼く



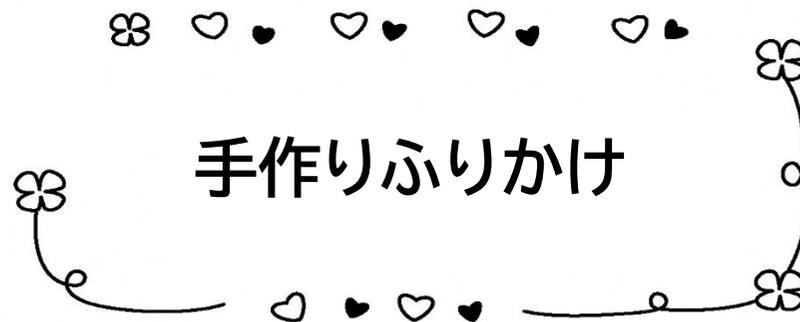


厚揚げのラタトウイユ



大人2人分

【材 料】	【分量】	【作 り 方】
厚揚げ	2枚	① にんにくはみじん切り
玉ねぎ	1/4ヶ	野菜・厚揚げは1cm角切り
なす	1/2本	② 油を引き、にんにくを炒め
ピーマン	1ヶ	①の野菜・厚揚げを炒め
にんじん	1/4本	※で味をつけ10分煮る
トマト	1ヶ	③ 耐熱皿に②を入れ
にんにく	1カケ	とろけるチーズをかけて
油	小さじ1	トースターで5分焼き
塩	少々	チーズが溶けたら出来上がり
※ コンソメ	少々	
ケチャップ	大さじ1	
とろけるチーズ	適宜	



手作りふりかけ

大人2人分

【材 料】	【分量】	【作 り 方】
しらす干し	20g	① ピーマンはみじん切り
ピーマン	1ヶ	② 鍋に①としらす干しを炒る
かつお節	10g	③ ②に※を入れ
いりごま	小さじ1	焦げないように
しょう油	小さじ1/2	弱火で炒り出来上がり
砂糖	小さじ1/2	

