



# 食欲の秋がやってきた!



たくさんの食べ物が実る秋。今回は給食室の栄養士・調理師オススメの、保育園でも人気のレシピをご紹介します。お家でのごはんの参考に…!ぜひ楽しみながら、ご家族で“秋”を味わってください。

## 【かばやきごはん】

旬のさんまを骨まで食べられてカルシウムがたっぷり!タレとからんでごはんが進みます。

≪分量 家族4人分(大人2人+子ども2人)≫

≪作り方≫

- \* ごはん
- \* さんま(大きめ3枚おろし)4枚(2尾分)
- \* しょうが汁 小さじ1と半分
- \* 小麦粉 大さじ1と半分
- \* サラダ油 大さじ1と半分
- \* タレ
  - 水 大さじ1
  - きび砂糖 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ2
  - みりん 大さじ1

- ① さんまにしょうが汁で下味をつける。
- ② ①の周りに小麦粉をまぶして、サラダ油をまわりにつけて弱火のフライパンでじっくり焼く。(オーブンなら180°Cで15~20分焼くか、油で揚げてもおいしいです)
- ③ 水ときび砂糖、しょうゆ、みりんを煮詰め、タレをつくる。
- ④ ②のさんま食べやすい大きさに切り、ごはんの上に乗せて③のタレをかける



## 【秋色酢豚】

食物繊維が豊富な、さつまいもやしめじを使って彩りもとてもきれいな一品です。

≪分量 家族4人分(大人2人+子ども2人)≫

- \* 豚肉(角切) 200g
- (小さいお子さんは小間切れの方が食べやすいです)
- \* さつまいも 1本(角切り)
- \* 食塩 ひとつまみ
- \* こしょう 少し
- \* 酒 小さじ1
- \* 片栗粉 大さじ2杯くらい
- \* 揚げ油
- \* サラダ油 小さじ1
- \* たまねぎ 1/2個(太目の千切り)
- \* にんじん 1/2本(小さな乱切り)
- \* しめじ 1/2パック(ほぐす)
- \* ピーマン 1個(小さな乱切り)
- \* 片栗粉 小さじ2
- \* 水 小さじ2

とろみ付け

≪甘酢あん≫

- 水 大さじ1と半分
- ケチャップ 大さじ3
- きび砂糖 大さじ1と半分
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ1

≪作り方≫

- ① 豚肉は塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ② さつまいもは角切りにして水にさらして、ザルで水気をきってから素揚げする。(油をまぶして170°Cで20分焼いてもOKです)。
- ③ ①の豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ にんじんは下ゆでをしておく。
- ⑤ サラダ油でたまねぎを炒め、にんじん、しめじを加え火が通ったらピーマンも加えて炒める。野菜に火が通ったら、豚肉と甘酢あんを入れて煮込む。
- ⑥ 水溶き片栗粉で⑤にとろみをつける。



## 【春巻きのアップルパイ】



≪分量 春巻き4本分≫

春巻きの皮で簡単に作れます。包むところはお子さんと一緒にやっても楽しめそうですね。

- \* りんご 1個半
- \* とかしバター 小さじ1と半分
- \* 砂糖 大さじ1と半分
- \* 春巻きの皮 4枚
- \* 揚げ油
- \* 巻き終わりをとめる のり
  - 小麦粉 大さじ1くらい
  - 水 小さじ1くらい

≪作り方≫

- ① りんごは皮をむき、いちょう切りにする。
- ② 砂糖ととかしバターとともに①を鍋に入れて煮る。
- ③ りんごが冷めたら、春巻きの皮に包む。最後は小麦粉を少量の水でいたものをのりにしてとめる。
- ④ ③を油で揚げる。