



新しいスタートを迎え、子ども達も少しずつ園の生活に慣れてきている頃と思います。食事に関して、好き嫌いがあったり、食べるのに時間がかかる、食具がうまく使えない、忙しくて調理の時間が大変など、保護者の皆様にとっては色々な悩みをお持ちかと思います。給食室では、子ども達の好き嫌いを少しでも減らし、食に興味を持ってもらえるように日々話し合いをしながら献立を立てて、調理を行っています。先日お配りしたアンケートでは、箸の使い方に不安があると答えた家庭が多く、園では一人一人の状況を見ながら教えています。その他、忙しい時間に作れる簡単レシピ、子どもに人気のあるメニューのレシピが欲しいという要望もいくつかいただいたので、今回は給食で人気のあるおかずメニュー「かぼちゃコロッケ」「衣笠丼(京都郷土料理)」をご紹介します。料理のレパートリーの一つになれば嬉しいです。

かぼちゃコロッケ

材料 約4個分：

かぼちゃ…200g

玉ねぎ…80g

塩・こしょう…少々

プロセスチーズ…40g

小麦粉…40g

カレー粉…1g(お好みで)

卵…1個

水…適宜

パン粉 揚げ油

衣は一緒に混ぜる

作り方：

- ① かぼちゃは種を取り、皮を少し削り、潰しやすいようにコロコロに切り、柔らかく蒸す(ゆでる) ※電子レンジ600Wで5～6分くらい
- ② 玉ねぎはみじん切り、プロセスチーズは四角に切る。
- ③ 柔らかくしたかぼちゃを潰し、②と塩コショウを入れて混ぜ、丸く形を作る。
- ④ 小麦粉・カレー粉・卵・水を入れて衣を作る。
- ⑤ 丸くしたかぼちゃの生地を④にくぐらせ、パン粉をまぶし、形を整える。
- ⑥ 170℃の油で揚げる。※チーズが出てきてしまうので低温でゆっくり揚げて下さい。

★2022年ふたば秋祭りでも出品した人気コロッケです★

衣笠(きぬがさ)丼

材料 約4人分：

油揚げ…4～5枚

ねぎ…80g(玉ねぎでもOK)

卵…L4個

さとう…小さじ2

みりん…大さじ2

酒…大さじ2

しょうゆ…大さじ2

出し汁…200～300cc

(本だしやだしパックでOK)

刻み海苔…適宜

ごはん…お好みの量

作り方：

- ① 油揚げは湯通しして、1cm幅の短冊きりにする。
- ② ねぎは斜めスライスに切る。卵は溶いておく。
- ③ 鍋にだし汁としょうゆ以外の調味料を入れ、油揚げとねぎを入れて中火で10分位煮る。
- ④ 具が煮えてきたらしょうゆを加えて5分位煮る。
- ⑤ 溶き卵を回し入れて、卵に火が通れば出来上がり。
- ⑥ ご飯の上にかけて、海苔をのせて頂きます。

★京都の郷土料理を出したところ、子ども達が美味しいと言って良く食べていたので定番献立に加わりました。材料3つで出来きて、ご飯が進む一品ですので、是非作ってみて下さい。

他に知りたいメニューや聞きたいことがありましたら、給食展示の下側に「なんでもご意見 BOX」用紙がありますので、記入して入れて下さい。今後わんぱくポートとInstagramにもレシピも掲載してく予定です。