

# 人気メニューのレシピ紹介♪

子どもたちや職員にも人気のあるメニューを紹介します♪ 烏山杉の子保育園では1～3月に年長児がもう一度食べたいアンコールメニューを出しています。例年、選ばれているメニューでもある「味噌カツ」と「タコライス」のレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください！

## ◆味噌カツ



### ●材料(約4人分)

- ・豚ロース肉…4枚
- ・卵…1/2個
- ・小麦粉…40g
- ・水…35cc
- ・パン粉…100g
- ・八丁味噌…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ2
- ・だし汁…小さじ2
- ・醤油…小さじ1/2
- ・ウスターソース…小さじ1/3

### ●作り方

- ①肉に塩コショウで下味をつけておく。
- ②卵・小麦粉・水を混ぜたバター液とパン粉を
  - ①の肉に順番につけ、油で揚げる。
- ③味噌ソース：材料を全て混ぜ合わせて火にかける  
揚げたカツに味噌ソースをかけて食べる

## ◆タコライス



### ●材料(約4人分)

- ・米…お好みの量
- ・レタス…1/5個(細切り)
- ・トマト…200g(1cm角)
- ・チーズ…100g
- ・(★味噌…大さじ1/2 醤油…大さじ1/2  
ウスターソース…大さじ1/2 ケチャップ…大さじ1)
- ・豚挽肉…300g
- ・玉葱…200g(みじん切り)
- ・人参…1/6本(みじん切り)
- ・にんにく…少々(みじん切り)

### ●作り方

- 準備：ご飯はチーズがとろけるように炊き立てを使う。
- ①にんにくを香りよく炒め、玉ねぎと人参加え玉ねぎの辛味がなくなるまで炒める。
  - ②挽肉をほぐしながら炒め合わせ、★を加え肉味噌を作る。
  - ③器にご飯をよそい、チーズ・肉味噌・レタス・トマトをトッピングする。



自分の選んだメニューが出た日にはこんなに素敵な笑顔を見せてくれました♪

## 子どもたちの食事の様子



乳児クラスの子は、初めは手づかみで食べています  
徐々にスプーンやフォークを使って食べられるようになります



ただいまー！いいにおい！きょうのごはんはなんだろう？？

お昼ごはんを楽しみにしながら散歩から帰ってくる子どもたち。少し疲れてくる帰り道も、ごはんを楽しみにしてしっかり歩きます！



幼児クラスになると自分で配膳をするようになります  
自分の好みや食べられる量を考えながらよそっています

友だちや大人と会話しながら楽しく食事をしています♪  
苦手なものも、友だちと一緒に食べるとおいしいね。

