



No. 25  
2025年3月  
原町にこにこ保育園

今回は夕方のきのこあんかけとひき肉オムレツ、鶏肉とキャバツの甘酢炒めを紹介します。

🐟 夕方のきのこあんかけ (材料1人分) 🐟

- ・夕方 ... 1
- ・玉ねぎ ... 20
- ・しめじ ... 10
- ・水菜 ... 5
- ・片栗粉 ... 3 (夕方用)
- ・片栗粉(水割) ... 3
- ・油 ... 2
- ・油 ... 1.5
- ・出し汁(本だし) ... 20
- ・さとう ... 1.5
- ・しょうゆ ... 1.5
- ・みりん ... 1.5

- ① 魚は洗って水気をよく取り、片栗粉まぶして熱した油で焼きます。
- ② 玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。きのこは石突を取り、1cm幅に切ります。水菜は1cm幅に切ります。
- ③ 熱した油で玉ねぎ・きのこを炒め、調味料、水菜を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみを付けて①にかけて下さい。



🍳 ひき肉入りオムレツ (材料1人分) 🍳

- ・卵 ... 1
- ・鶏ももひき肉 ... 10
- ・じゃがいも ... 30
- ・玉ねぎ ... 20
- ・油 ... 1
- ・塩 ... 0.05
- ・こしょう ... 0.01
- ・油 ... 2
- ・ケチャップ ... 5

- ① いもは1cm幅に切りにし茹でて、玉ねぎは薄切りにします。
- ② 熱した油で肉・①を炒めます。塩、こしょうして冷まし、溶きほぐした卵に混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き(途中でひっくり返す)食べやすい大きさに切って器に盛ります。
- ④ お好みでケチャップをかけて下さい。



🌸 鶏肉とキャバツの甘酢炒め (材料1人分) 🌸

- ・鶏もも切身 ... 1
- ・キャバツ ... 40
- ・油 ... 2
- ・水 ... 20
- ・さとう ... 1
- ・ケチャップ ... 6
- ・酢 ... 2
- ① 肉は皮目をフォークで刺し、食べやすい大きさに切ります。キャバツは食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱した油で①を炒め、水・さとう・しょうゆ・ケチャップ・酢を加えて炒め合わせて下さい。



※ 今回の「もぐもぐだより」は、いかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。

調理員 さとう

