



もくもくだより

No. 27

2025年8月

原町にここ保育園



今回はタラのねぎみそチーズ焼き・ごま豆乳うどん・鶏ちゃん焼き(岐阜県の郷土料理)を紹介します。

🐟 タラのねぎみそチーズ焼き(材料1人分)

- ・タラ ... 1
- ・油 ... 1
- ・長ねぎ ... 3
- ・みそ ... 1
- ・チーズ ... 1
- ・みりん ... 1
- ・油 ... 2



① 魚は水気をよくふき取ります。

② おぎはみじん切りにし、熱した油で炒めてあら熱を取り、みそ、みりんを加え混ぜ合ませます。

③ 天板に油をひいて、①を並べて180~200度に温めたオーブンで10~15分焼いて一度取り出します。

🌻 ごま豆乳うどん(材料1人分)

- ・(干)うどん ... 40
- ・酒 ... 0.5
- ・豚もも小間 ... 30
- ・油 ... 2
- ・さつま芋 ... 30
- ・出し汁 ... 50
- ・玉ねぎ ... 10
- ・みりん ... 1.5
- ・有機豆乳無調整 ... 50
- ・塩 ... 0.5
- ・すりゴマ(白) ... 3
- ・しょうゆ ... 1
- ・片栗粉 ... 3



① 麺は袋に書いてある時間通り茹でて流水でよく洗います。

② 材料は食べやすい大きさに切り、肉は酒をふります。芋は水にさらします。

③ 熱した油で肉を炒めます。だし汁・さつま芋・玉ねぎを加えて煮ます。具材に火が通ったら豆乳・旨味料・ごまを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけます。

④ 麺を器に盛って③をかけて下さい。



🐔 鶏ちゃん焼き(材料1人分)

- ・鶏もも切身 ... 1
- ・みそ ... 1.5
- ・玉ねぎ ... 30
- ・しょうゆ ... 0.5
- ・キャベツ ... 20
- ・みりん ... 1
- ・ニラ ... 5
- ・酒 ... 1.5
- ・しょうが ... 0.5
- ・ごま油 ... 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。

② すりおろしたしょうが・みそ・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、①を漬けて入れます。玉ねぎ・キャベツ・ニラは食べやすい大きさに切ります。

③ 熱したごま油で肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ・キャベツを加えて、漬けたしょうがを絡めて、最後にニラを加えて下さい。

※ 今回の「もくもくだより」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

