



No. 26
2025年5月
原町にこにこ保育園



今回はこいのぼりコロケと魚生のコーンクリームチーズ焼き



チャプチェを紹介します。



※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
作ってみてください。
これからも紹介
していきます。

調理員さとう

こいのぼりコロケ (材料1人分)

- ・さつまいも 〓 50
- ・小麦粉 〓 4
- ・ツナフレーク缶 〓 20
- ・小麦粉 〓 4
- ・人参 〓 20
- ・水 〓 8
- ・パン粉 〓 6
- ・油 〓 6
- ・水 〓 10
- ・さとう 〓 0.5
- ・ソース 〓 3



① 芋は茹でる又は蒸してつぶして冷まします。 〓 いきます。

ツナは汁気をきります。

② ①を混ぜ合わせて小判型にまとめ、小麦粉→
水溶き小麦粉→パン粉の順にまぶして、
160～170℃の油で揚げます。

③ 人参はボールに見立てスティック状に切り、水・さとう
で甘煮にします。②にソースで目とうろこを煮きます。
スティック人参はボールに見立て隣に置いて下さい。



チャプチェ (春雨の炒め物) (材料1人分)

- ・たまご 〓 1/2
- ・ごま油 〓 1
- ・春雨 〓 10
- ・ごま油 〓 1
- ・玉ねぎ 〓 10
- ・酒 〓 1.5
- ・三色ピーマン 〓 10 (赤・黄・緑)
- ・さとう 〓 1.5
- ・しょうゆ 〓 1.5



① 春雨は茹でて、食べやすい長さに切ります。玉ねぎは
食べやすい大きさに切ります。

② 熱したごま油で溶きほぐしたたまごを炒め、一度取り
出します。

③ フライパンにごま油を足して熱し、野菜を炒めて、調味
料・春雨・たまごを加えて、汁気を絡ませながら、汁気
がなくなるくらいまで炒めて下さい。



魚生のコーンクリームチーズ焼き
(材料1人分)

- ・骨抜き魚生 〓 1
- ・油 〓 2
- ・クリームコーン缶 〓 15
- ・塩 〓 0.05
- ・とろけるスライスチーズ 〓 1/10
- ・しょうゆ 〓 0.01

① 魚は水気をよくふきとり、油を塗った天板に並べ、180～200度
で15分程度焼きます。

② クリームコーン缶にしょうゆ・塩を加えて混ぜ、①の上にのせ、チーズ
を上からのせて更に2～3分焼きます。