

# 世田谷区立保育園の行事食



世田谷区の保育園では、季節や行事に合わせて、様々な行事食を取り入れています。

行事食レシピの紹介をします。

ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭でつくる場合は「4人分」くらいの分量になります。

## 5月 子どもの日～変わりちまき～



### ～レシピ～

- ・もち米 180g
  - ・サラダ油 小さじ1
  - ・豚ひき肉 50g
  - ・ゆでたけのこ 30g (1/10個)
  - ・干し椎茸 1枚～2枚
  - ・酒 小さじ1
  - ・しょうが汁 少量 (4～5滴)
  - ・水 150cc
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ1と1/2
  - ・塩 ひとつまみ
- ※アルミホイル15cm角 5枚

- ① もち米は、1時間ほど浸水しておく。  
フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒め、その後みじん切りにした、ゆでたけのこ、戻した干し椎茸と調味料を加える。
- ② 浸水したもち米の水気をきってから加えて、全体をざっと混ぜる。
- ③ 焦げないように混ぜながら火を通し、ほぼ水分が無くなったなら、アルミホイル 5枚に分けて包む。
- ④ 蒸し器に入れて強火で蒸す。(約30分)  
※炊飯器で作ることもできます！  
その場合には、③までの工程を終わってから、炊飯器に入れて炊くと出来上がります。

## 7月 七夕～七夕寿司&そうめん汁～



### ～レシピ～

- ・米 2合
- ・昆布 4cm×10cm程
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・にんじん 50g (1/3本)
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 0.5g
- ・かに水煮缶 75g (約1缶)
- ・コーン缶 20g (大さじ1)
- ・いんげん 25g (4さや)

- ① 米は昆布と、酢、砂糖、塩を入れて炊き込む。
- ② にんじんはみじん切りにして、砂糖と食塩を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ いんげんは、斜めに切ってゆでる。
- ④ 炊きあがった①に、かに水煮缶、②を入れて混ぜる。
- ⑤ コーン缶と③のいんげんを上飾る。

### ～レシピ～

- ・だし汁 600g
- ・鶏ささみ 50g (1本)
- ・油揚げ 30g (1枚)
- ・干しそうめん 25g
- ・食塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・おくら 16g (2本)

- ① 昆布とかつお節(分量外)でだしをとる。
- ② 鶏のささみは加熱してほくしておく。
- ③ 油揚げは刻む。
- ④ おくらはゆでて輪切りにする。
- ⑤ そうめんは、別ゆでておく。
- ⑥ だしに油揚げを入れ、食塩としょうゆで調味する。
- ⑦ ⑤のそうめんを⑥に入れ、④を飾る。



## 9月 お月見 ～うさぎのスイートポテト～



### ～レシピ～

- ・さつまいも 300g (中1本)
  - ・砂糖 30g (約大さじ3)
  - ・甘納豆 10g
- ① さつまいもは厚めに皮をむいて、厚切りのいちょう切りする。
  - ② 厚めにむいた皮をうさぎの耳型にしてゆでる。
  - ③ ①のさつまいもは、柔らかくなるまでゆでる。
  - ④ 柔らかくなったさつまいもをつぶし、熱いうちに砂糖をまぜる。
  - ⑤ さつまいもを丸め、②のうさぎの耳、甘納豆で目を飾る。
  - ⑥ オーブンで180℃5分程度焼く。



## 10月 ハロウィン ～かぼちゃのサラダ～



### ～レシピ～

- ・かぼちゃ 250g (1/6個)
  - ・きゅうり 50g (1/2本)
- |        |        |
|--------|--------|
| → 酢    | 小さじ1   |
| → 食塩   | 小さじ1/6 |
| → サラダ油 | 大さじ1   |

- ① かぼちゃは皮をむいて、柔らかくなるまでゆでる。
- ② きゅうりはいちょう切りにする。(飾り用に、目や口の形にも切る)
- ③ 酢、食塩、サラダ油を混ぜてドレッシングをつくる。
- ④ ゆでたかぼちゃときゅうりを混ぜて、③のドレッシングをまぜる。
- ⑤ 飾り用きゅうりで目と口をつくる。



## 12月 年末子ども会 ～ミートローフ～



### ～レシピ～

- ・サラダ油 小さじ1
  - ・たまねぎ 100g (1/2玉)
  - ・豚ひき肉 250g
  - ・じゃがいも 50g (1/2個)
  - ・片栗粉 大さじ1
  - ・水 小さじ1
  - ・食塩 小さじ1/3
  - ・ナツメグ 少々
  - ・ケチャップ 小さじ2
  - ・コーン缶 大さじ1
- ① たまねぎはみじん切りにして、サラダ油で炒める。
  - ② じゃがいもはすりおろす。
  - ③ 豚ひき肉に①と②を入れて、片栗粉、水、食塩、ナツメグ、ケチャップ、コーン缶を入れてよくこねる。
  - ④ 形をつくり、180度20分程度焼く。
- ※フライパンで焼く場合は、平たく成型してフタをして焼く。

1月 新年子ども会 ～松風焼き～



～レシピ～

- |       |              |                                      |
|-------|--------------|--------------------------------------|
| ・鶏ひき肉 | 200g         | ① にんじんとねぎはみじん切りにする。                  |
| ・にんじん | 50g (1/3本)   | ② 鶏ひき肉と①を混ぜる。                        |
| ・ねぎ   | 50g (1/2本)   | ③ さらに、みそ、きび砂糖、みりん、酒、パン粉、水を混ぜて、よくこねる。 |
| ・みそ   | 大さじ1         | ④ 平たく成形し、170度15分程度焼く。                |
| ・きび砂糖 | 小さじ2         | ※フライパンで焼く場合は、フタをして焼く。                |
| ・みりん  | 小さじ1         |                                      |
| ・酒    | 小さじ1         |                                      |
| ・パン粉  | 20g (1/2カップ) |                                      |
| ・水    | 20g (1/5カップ) |                                      |

2月 節分 ～大豆ごはん～



～レシピ～

- |       |        |                                         |
|-------|--------|-----------------------------------------|
| ・米    | 2合     | ① 大豆は前日から水に浸しておく。                       |
| ・みりん  | 小さじ1/3 | ② 米に、みりん、食塩、しょうゆ、水を切った大豆、昆布を入れて一緒に炊き込む。 |
| ・食塩   | 小さじ1/3 | ※ 大豆の固さが気になるなら、少しゆでてから、加えて炊きます。         |
| ・しょうゆ | 小さじ2/3 |                                         |
| ・大豆   | 40g    |                                         |
| ・昆布   | 10cm程  |                                         |



3月 ひな祭り ～ちらし寿司～



～レシピ～

- |         |             |                                                         |
|---------|-------------|---------------------------------------------------------|
| ・米      | 2合          | ① 米は昆布と、酢、砂糖、塩を入れて炊き込む。                                 |
| ・昆布     | 10cm程       | ② 干しいたけは戻しておく。                                          |
| ・酢      | 大さじ1        | ③ 干し椎茸、にんじん、れんこんはみじん切りにし、砂糖としょうゆ、水を入れて、にんじんが柔らかくなるまで煮る。 |
| ・砂糖     | 小さじ2        | ④ さやえんどうは、斜めに切ってゆでる。                                    |
| ・塩      | 小さじ1/3      | ⑤ 炊きあがった①にツナ缶、③を入れて混ぜる。                                 |
| ・干し椎茸   | 1枚～2枚       | ⑥ コーン缶とさやえんどうを上飾る。                                      |
| ・にんじん   | 50g (1/3本)  |                                                         |
| ・れんこん   | 30g (1/10本) |                                                         |
| ・砂糖     | 小さじ1        |                                                         |
| ・しょうゆ   | 小さじ1        |                                                         |
| ・水      | 小さじ1        |                                                         |
| ・ツナ缶    | 80g         |                                                         |
| ・コーン缶   | 20g (大さじ1)  |                                                         |
| ・さやえんどう | 15g (7枚)    |                                                         |

