



郷土料理のレシピ(3月の献立より)

3月の献立より郷土料理のレシピをご紹介します。是非、ご家庭でも試してみてください。

《ジューシー(沖縄)》

豚肉やしいたけ、ひじきなどが入り、ビタミンやミネラル・食物繊維も摂れる炊き込みご飯です。
甘みのある味付けて、子どもたちも喜んでたくさん食べてくれました。

～レシピ～

(材料:4人分)

米 300g(2合)

豚バラ肉	60g…細かく切る	顆粒和風だし	2g
人参	40g…千切り	しょうゆ	18g
しいたけ	20g…薄切り	みりん	8g
乾燥ひじき	2g…水に戻しておく	水	100g
小ねぎ	10g…小口切り		

(作り方)

- ①米を通常の水分量で炊いておく
- ②具材を炒め調味料を入れて煮つめる
- ③炊けたごはんを煮つめた具を混ぜ合わせる



ジューシー(写真:イメージ)

《ざぶ汁(宮崎)》

かつお出汁の風味と根菜の旨味が出るあっさりとした味わいの汁物です。
根菜の食感とさつま芋の甘みが、子どもたちにも人気でした。

～レシピ～

(材料:4人分)

さつま芋	80g	かつおだし汁	800g
人参	60g	しょうゆ	12cc
大根	120g		
ごぼう	40g		
葉ねぎ	10g		

(作り方)

- ①だし汁に人参・大根・ごぼうを入れて柔らかくなるまで煮る
- ②①にさつま芋を入れて煮る



ざぶ汁

《令和6年4月の献立表》

*進級児の保護者様へ…

本日(3/26)に4月の献立表を連絡ノートに挟んでお配りしました。

*令和6年度アレルギー対応食対象児の保護者様へ…

令和6年度は、鶏卵のみ除去した献立表となっております。

アレルギー対応食の献立表をご確認の上、3月28日(木)までにご提出をお願いいたします。