保育所のおすすめメニュー

ケーキ寿司

材　料	目安の分量 こども８人分 （８切れ分）	作り方
米	３合（４５０ｇ）	**①寿司飯を作る。** 米を普通より少し固めに炊きます。 酢、砂糖、塩を、鍋か電子レンジで温め溶かし、 炊きたてのご飯に混ぜ合わせます。 **②具を作ります。** ・肉そぼろ：豚ひき肉をしょうゆと砂糖で味付けます。 ・コーンは茹でて冷まします。（缶詰でも可） ・にんじんは星形など型を抜いて色よく茹でます。 残りのにんじんは細かく切って、別に茹でておきます。 （肉そぼろに入れて一緒に煮てもよい） ・きゅうりは輪切りやせん切りにします。 ・ミニトマトは半分に切ります。 ・ポテトクリーム：じゃが芋を茹でてつぶしマヨネーズを 混ぜて、ビニール袋などに入れ絞り出します。 **③盛り付けます。** ケーキ型やバットなどに、寿司飯と具を押しながら詰め ていきます。ご飯と具がなじんだら、ケーキのように ポテトクリームやそぼろ、型抜き野菜などを飾ります。 ゼリーカップなどに詰めても可愛いですよ！
酢	大さじ３ （４５ｇ）	
砂糖	大さじ２と１/２ （２３ｇ）	
食塩	小さじ１/２ （2.3ｇ）	
豚ひき肉	９０ｇ	
しょうゆ	小さじ２と１/２ （１５ｇ）	
砂糖	小さじ４ （１２ｇ）	
コーン	９０ｇ	
にんじん	中１/２本 （４０ｇ）	
きゅうり	中１/２本 （４０ｇ）	
ミニトマト	５個	
じゃがいも	１個	
マヨネーズ	小さじ２ （８ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー280ｋcal・たんぱく質 6.3ｇ・脂質 3.4ｇ・塩分 0.6ｇ）

【１１月お誕生日会メニュー～本物のケーキみたい！とっても可愛いケーキ寿司】

子育て支援課です。

気温も下がり、紅葉していた葉っぱもひらひらと落ちて、葉っぱのじゅうたんができていますね。

子どもたちも気温の変化に体調を崩しやすい季節です。

保育所で楽しくおいしい給食をモリモリ食べて、病気を吹き飛ばしていきましょう！

今回は、白浜保育所から、１１月のお誕生会メニューより「ケーキ寿司」を紹介します。

「ケーキ寿司」「鶏のから揚げ（トマトとブロッコリー）」「お吸い物」「りんご」そしておや

つは「スティックチーズケーキ」です。
本当のケーキのようにデコレーションされた「ケーキ寿司」いろんな形や盛り付けで早く食べたくなりますね。切り分けてもらってみんなで「いただきま～す！」楽しいお誕生会になりました♪寿司飯も作ってみると意外に簡単にでき、子どもたちもよく食べてくれます。（市販のすし酢を使ってもいいですが、少し酢が強いので砂糖を足すなど味を確認してくださいね）家にある食材で見栄えが良く、子どもたちが喜ぶこと間違いなし！ご家族やお友達と一緒に、ワイワイと楽しくデコレーションするのもいいですね。