保育所のおすすめメニュー

手作りぎょうざ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
豚ひき肉	８０ｇ	**①材料を切ります。** キャベツ、葉ねぎ、ニラはみじん切りにします。 にんにくとしょうがは、すりおろすかみじん切りにします。 **②材料を混ぜ合わせます。** 豚ひき肉と①の野菜と薬味、調味料等を加え、よく混ぜ合わせます。 **③具をぎょうざの皮で包みます。** ぎょうざの皮で②を包み、ホットプレートやフライパンに油を敷き、皮に焦げ目をつけてから、蒸し焼きにします。 ☆お好みでポン酢をつけてもいいですよ！
キャベツ	６０ｇ	
葉ねぎ	２０ｇ	
ニラ	７ｇ	
おろしにんにく	１．５ｇ	
おろししょうが	１．５ｇ	
しょうゆ	小さじ2/3 （４ｇ）	
砂糖	軽く小さじ1 （２ｇ）	
ごま油	小さじ2/3 （２．５ｇ）	
片栗粉	小さじ2/3 （２ｇ）	
塩	小さじ1/6 （１ｇ）	
ぎょうざの皮	１人３枚ずつ	
焼き油	小さじ1 （４，５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー168ｋcal・たんぱく質 7.6ｇ・脂質 7.4ｇ・塩分 0.5ｇ）

【３月のリクエスト献立～手作りぎょうざ】

子育て支援課です。

３月の保育所給食は、卒所していく年長児さんたちのリクエストに応えて、もう一度食べたいメニューをみんなで食べて楽しんでいただいています。

今回は、千丈保育所から、リクエストの中でも上位に入る人気メニュー「手作りぎょうざ」を紹介します。

目の前で、ホットプレートで焼きながら、アツアツのたくさんキャベツの入ったぎょうざをほおばると、すご～く美味しいね！みんなで毎日一緒に食べた給食のことも、いろいろ思い出してくれたかな？

卒所式まであと少し。みんなで楽しくテーブルを囲んで、おいしい給食をいっぱい食べてね♡