



©大田区

えいようだより

平成 29 年度 1 月号 大田区立保育園

大田区オリジナル献立紹介

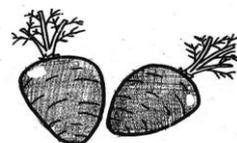
大田区立保育園栄養士会では、大田区にちなんだ献立を考え、給食で提供しています。羽田沖でよくとれていた、あなご、のり、あさりを使った“羽田揚げ”、馬込地区で栽培されていた、きゅうり、にんじんを使った“馬込ピクルス”は子どもたちにも好評です。

「子どもたちに“大田区”をもっと知ってもらいたい」そんな思いから生まれた献立を紹介します。

《馬込スパゲティ》 ※昭和 30 年代まで大田区の馬込地区で栽培され特産であった「馬込大太三寸人参」
まごめおおぶとさんずんにんじん
まごめはんじろふしなり
「馬込半白節成きゅうり」にちなんで作られたメニューです。

材料 (4 人分)

スパゲティ 300g・豚小間肉 80g・きゅうり 1 本・にんじん 1/3 本・たまねぎ 1/2 玉
ごま油少々・しょうゆ大さじ 1・オイスターソース小さじ 2・しょうが少々



作り方

- ① きゅうり、にんじん、たまねぎは短冊切り、しょうがはすりおろして汁のみを使用する。
- ② スパゲティはゆでておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。にんじん、たまねぎも加えてよく炒める。
きゅうりも加えて炒め、しょうゆ、オイスターソース、しょうが汁を加えて味を調える。
- ④ ③に②のスパゲティを加えて炒め合わせる。



《大森スープ》



©大田区

材料 (4 人分)

ほうれん草 1/2 束・焼きのり 1 枚・たまご 1 個
スープの素小さじ 1・塩少々・しょうゆ少々
ごま油小さじ 1

作り方

- ① ほうれん草はゆでて細かく切る。焼きのりは細かくちぎる。
- ② 鍋に水、スープの素、塩、しょうゆ、ほうれん草を加えて煮る。
- ③ 割りほぐした卵を流し入れ、かき玉にして火を通す。
- ④ 最後に焼きのりとごま油を加える。

※大森のりにちなんで「大森スープ」と名付けました。のりの香りが良いスープです。

《大田黒湯ゼリー》

※温泉成分は入っていません。

材料 (4 人分)

黒砂糖 60g・水 500g・粉寒天 3g・きなこ大さじ 2
砂糖大さじ 1・塩少々

作り方

- ① 鍋に黒砂糖、水、粉寒天を合わせて良く混ぜる。
- ② ①を火にかけ、沸騰するまで煮る。煮立ったらバットに流し入れ、粗熱を取る。
- ③ きなこと砂糖と塩を混ぜる。
- ④ ②が固まったら器に切り分け③をかける。

※大田区には黒湯の温泉が多いことから、黒砂糖を黒湯に見立ててとりれました。黒砂糖ときなこの相性がよく、おいしいおやつです。



©大田区