

㊦ かりん揚げ



材料 (1人分)

豚もも肉	50g
しょうが	0.8g
<調味料>	
酒	1g
片栗粉	8g
油	3g
砂糖	3g
しょうゆ	3g
水	6g

作り方

- ①しょうがはすりおろす。豚もも肉は1cm×5cmの大きさに切る。(拍子木切り)
- ②砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れ、一煮立ちさせてたれを作る。
- ③豚もも肉に生姜と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ④③に②を絡める。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❖ 名前の由来は、お菓子の「かりんとう」に似ているため。
- ❖ 噛めば噛むほど味が出るので、肉好きな子は一生懸命噛んで食べてくれます。

22 ごぼうのサラダ



材料 (1人分)

ごぼう	15g
小松菜	20g
にんじん	10g
さきいか	5g
<調味料>	
しょうゆ	0.4g
砂糖	0.4g
マヨネーズ	5g
ごま	0.5g

作り方

- ①ごぼうは2cmの長さの千切りにして、水につけてアクを抜きゆでる。
- ②小松菜は2cmの長さに切ってゆでる。にんじんは2cmの長さの千切りにしてゆでる。さきいかも2cmの長さに切って、熱湯をかける。
- ③ボールにしょうゆ、砂糖、マヨネーズ、ごまを入れてよく混ぜ、水気を切った①、②を加えて和える。

おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❁ 噛めば噛むほどさきいかの味が出て、マヨネーズ味と合って子どもにも好評な味です。
- ❁ ごぼう、小松菜は噛みごたえがある程度にゆでます。さきいかとともに噛みごたえがあり彩りもきれいです。

23 切干大根のきんぴら



材料 (1人分)

切干大根(乾燥)……………	4g
にんじん……………	10g
ひじき(乾燥)……………	1g
<調味料>	
砂糖……………	1g
濃口しょうゆ……………	1g
ごま油……………	1g

作り方

- ①切干大根は水でもどし、3～4cm程度の長さにザクザクと食べやすく切る。
- ②ひじきは水でもどして、水気を切る。にんじんは千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して、①と②を入れて炒める。砂糖を入れて、おおよそ火が通るまでふたをする。しょうゆを入れて味を調え、さらに炒める。

おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❖ 切干大根は、大根を乾燥させることにより、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し、栄養も凝縮され栄養価も高くなります。
- ❖ サラダでも食べられる切干大根は、煮物のように火を通しすぎないのがポイントです。

④ 根菜サラダ



材料 (1人分)

ごぼう	15g
にんじん	10g
れんこん	10g
ブロッコリー	10g
ごま	2g
ごまドレッシング又は マヨネーズ	8g

作り方

- ①ごぼうは、さがきにする。にんじんは、千切りにする。ブロッコリーは小さめに房に分ける。
- ②れんこんは、いちょう切りにして、酢水につける。
- ③それぞれの野菜を塩ゆでして、水気をしっかりきる。
- ④ごまは炒って粗ずりにし、③とドレッシング又はマヨネーズで和える。

※マヨネーズの場合は、最後にしょうゆ少々を入れると良い。

おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❁ 歯ごたえのある根菜の食感を残すと、シャキシャキのサラダに仕上がります。
- ❁ ごまドレッシング等のこってりしたドレッシングの方が、根菜とよく味がからみます。

25 かみかみラーメン

材料
(1人分)

中華めん	40g
豚薄切りもも肉	10g
ささがきごぼう	10g
にんじん	10g
干しいたけ	1g
キャベツ	10g
もやし	10g
きくらげ	1g
コーン	5g
ねぎ	5g
<調味料>	
塩	0.3g
薄口しょうゆ	6g
ごま油	1g
中華だし	1g
水	適量

作り方

- ①きくらげ、干しいたけはもどして、細切りにしておく。
- ②豚肉は2cmのざく切り、にんじん、キャベツも細切りにしておく。
- ③もやしは食べやすいようにざくざくと切っておく。
- ④ラーメンつゆを作り、コーン、ねぎ以外の食材をあらかじめ煮しておく。
- ⑤温めためんに、④のつゆとコーン、ねぎをちらして出来上がりです。



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ ラーメンにはふだん使用しない「ごぼう」「きくらげ」を使用することにより、また野菜をたっぷりと使用することで、「噛む」ことを意識したものにしています。
- ❁ 子どもたちの大好きな「めん」と組みあわせることで、苦手な野菜もしっかりと食べることができます。

26 かみかみ和え



材料 (1人分)

さきいか	5g
大根	40g
きゅうり	20g
にんじん	5g
ロースハム	10g
<調味料>	
ごま	0.5g
さとう	3g
薄口しょうゆ	2g
ごま油	0.2g
酢	4g

作り方

- ①大根、にんじん、きゅうりはそれぞれ太めの干切りにして、さっとゆでしておく。
- ②ロースハム(薄切り)は1cmの短冊切りにして、炒めるか、ゆでしておく。
- ③さきいかは食べやすい長さになぞく切りにしておく。
- ④調味料を計量して混ぜ合わせる。
- ⑤①の材料の水気をよくきって、③のさきいか、④の調味料とよく混ぜ合わせる。

おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❁ 大根、にんじん、きゅうりはシャキシャキ感を残すようにさっとゆでるのがポイントです。
- ❁ さきいかを混ぜることにより、「噛む」ことを意識した一品になっています。
- ❁ 子どもたちに人気のメニューです。

⑰ 根菜入りカレーうどん



おすすめ
& かみかみ
ポイント!

- ❖ 琴浦町産のブロッコリーと白ねぎを使ったカレーうどんです。
- ❖ うどんはかまずに食べてしまいがちですが、大きめに切った根菜やブロッコリーを入れることでしっかりよくかんで食べることができます。

琴浦町保育園給食

材料
(1人分)

さつまいも	… 20g	<調味料>	
大根	… 25g	油	… 適量
にんじん	… 10g	だし汁	… 100ml
ごぼう	… 8g	カレールー	10g
ブロッコリー	10g	みりん	… 2g
白ねぎ	… 5g	濃口しょうゆ	2g
豚肉	… 10g		
こんにゃく	10g		
干しうどん	20g		

作り方

- ① さつまいもは皮付きのままいちょう切りにし、大根、にんじんは皮をむきいちょう切りにする。ブロッコリーは花と茎に分け、花は食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。茎は皮をむき薄切りにする。ごぼうは皮をこそげ、1cm幅の斜め切りにし、水にさらしておく。白ねぎは斜め切りにする。こんにゃくは下ゆでし、短冊切りにする。豚肉は2cm幅に切る。干しうどんは熱湯でゆでて、水気を切っておく。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉を炒めてからごぼう、大根、にんじん、さつまいも、こんにゃく、ブロッコリーの茎の順に加えて炒め合わせる。
- ③ だし汁を加え煮立て、アクを取り、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ カレールーを割り入れて下ゆでしたブロッコリーとねぎを加えて少し煮て、みりんと濃口しょうゆで味を調える。
- ⑤ 器にうどんを盛りつけ、カレーをかける。

28 変わりきんぴら



おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

- ❁ 琴浦町の町魚であるあこ(トビウオ)を使って作られたあごちくわと琴浦町産のブロッコリーを使ったきんぴらです。
- ❁ ブロッコリーは、芯も使うことでよく噛んで食べることができます。
- ❁ 琴浦町産のミニトマトを添えることで彩りがよくなり、食欲をそそります。

琴浦町保育園給食

材料
(1人分)

豚肉	……… 25g	<調味料>	
あごちくわ	15g	油	……… 適量
ごぼう	…… 15g	砂糖	……… 2g
にんじん	…… 5g	濃口しょうゆ	3g
ブロッコリー	10g	ごま	……… 1g
こんにゃく	15g		
ミニトマト	…1コ		

作り方

- ①豚肉は細切りにする。あごちくわはいちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげ、千切りにし水にさらしておく。にんじんは皮をむき千切りにする。ブロッコリーは花と茎に分け、花は食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。茎は皮をむき千切りにする。こんにゃくは下ゆでし、短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒めてからごぼう、にんじん、こんにゃく、あごちくわ、ブロッコリーの茎を加えて炒め合わせる。
- ③濃口しょうゆ、砂糖で味を調べ、下ゆでしたブロッコリーとごまを加え混ぜ合わせる。
- ④お皿に盛りつけ、ミニトマトを添える。

29 切干大根の焼きそば風



材料 (1人分)

切干大根	20g
豚ひき肉	30g
にんじん	20g
たまねぎ	50g
ピーマン	10g
<調味料>	
ゴマ油	少々
塩・こしょう	少々
中濃ソース	大さじ1
青のり	少々

作り方

- ①切干大根は水に浸して戻し、ザルへ上げ水気をきっておく。
- ②野菜はそれぞれ千切りにする。
- ③フライパンを熱しゴマ油をしき、ひき肉、野菜、切干大根を炒める。
- ④材料に火が通ったら味付けをする。
- ⑤器へ盛り、青のりをかける。

おすすめ
&
かみかみ
ポイント!

❖ 切干大根が苦手な子どもも、ソース味で食べやすいようです。

30 たくあんサラダ



材料 (1人分)

たくあん	10g	
にんじん	8g	
きゅうり	20g	
イカ	18g	
キャベツ	10g	
A	ごま油	0.5g
	しょうゆ	1.5g
	酢	3g
	砂糖	1g

作り方

- ①きゅうり、たくあんは千切りにする。にんじん、キャベツは千切りにしてゆでる。イカは細切りにしてゆでる。
- ②Aの調味料を混ぜ、材料①と和える。

おすすめ & かみかみ ポイント!

- ❁ たくあんと、ゆでたイカがかみかみ食材です。
- ❁ たくあんの味でおいしく食べられます。