

大根・さつまいも・長いもを使って

# H24我が家のおすすぬ

## アイディアメニュー



今年、16作品の応募がありました。そのうちの一部をご紹介します。

分類	園児・生徒名	記入者	料理名
大根	濱田 凜・心	晃実	もっちりピザ☆☆☆
〃	笹川 絢臣	美恵子	ひき肉と大根とマッシュポテト添え
さつまいも	示野 緋玲・滯和	雅代	さつまいもくずもち～きなこがけ～
〃	能村 朋子	朋子	さつまいもとりんごのピザ
長芋	葛葉 悠樹	康子	とろっさくっふわっ長芋とじゃが芋のピザ風
〃	盛戸 陽菜	千恵	長芋きんちゃく
〃	塚本 由美子	由美子	鍋を使わないで料亭の味を

# 我が家のアイディアメニュー

保育園名	組	園児名	記入者(続柄)
ひまわり	つき・ふたば組	濱田 凜・心	晁実(母)

料理名	もっちりピザ☆☆☆
-----	-----------

材 料 ~8人分~	
大根(葉っぱ側)・・・1本	ケチャップ・・・少々
片栗粉・・・40g	ベーコン・・・4枚
小麦粉(米粉もOK)・・・40g	コーン・・・少々
塩麴・・・小さじ4	パプリカ・・・お好みで
胡椒・・・少々	とろけるチーズ・・・お好みで

作り方
①大根は擦ってよく絞り、片栗粉、(小麦粉)、塩麴を混ぜよく練る。
②適当な大きさに丸めて平らにする。
③フライパンに油をひいて軽く焼く。
④焼き上がった大根もち生地の上にケチャップを塗り具をちりばめる。
⑤トースターで2~3分焼く。

コメト
・小麦粉はなくてもok。
・具材はお好みで変えて好きなバリエーションで和風~洋風にするのも美味しいかも。
・子ども達大好きピザをヘルシーでもっちりカリッと楽しみながらと思い考えました。大根っぽくなく1口サイズにするとペロッと食



# 我が家のアイディアメニュー

保育園名	組	園児名	記入者(続柄)
大崎	はな組	笹川 絢臣	美恵子(母)

料理名	ひき肉と大根のマッシュポテト添え
-----	------------------

材 料 ~8人分~		
☆さつま芋・・・200g	長芋・・・100g B	} ほんだし・・・少々
牛乳・・・120cc	大根・・・800g	
バター・・・小さじ4	だし汁・・・1200ml	砂糖・・・小さじ4
コーン・・・40g	A { 牛ひき肉・・・360g	しょう油・・・大さじ4
塩コショウ・・・少々	ピーマン・・・4個	みりん・・・大さじ4
		生姜・・・少々
		片栗粉・・・少々

作り方
①さつま芋の皮を剥き、1cm角に切り、電子レンジで5~6分かけて、つぶし、牛乳、バター、コーンを入れ混ぜ、塩コショウで味を整える。
②大根の皮を剥き、1.5cm位の輪切りにし、だし汁で柔らかくなるまで煮て、ドーナツの様に真ん中を練り抜く。
③フライパンに油とAを入れ炒め、軽く火が通ったら、Bを入れ塩コショウで味を整え、片栗粉でとろみを付ける。
④お皿に①を引き、②をのせ、練り抜いた所にすった長芋を入れて③をのせ、トマトを添えて完成。

コメト
・子どもに合わせて薄味にしてあります。



# 我が家のアイディアメニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
内日角	そら・にじ組	示野 緋玲・濤和	雅代(母)

料理名	さつまいもくずもち～きなこがけ～
-----	------------------

## 材 料 ～8人分～

☆さつまいも・・・400g    砂糖・・・大さじ4  
 片栗粉・・・大さじ4    塩・・・適量  
 水・・・大さじ8  
 きなこ・・・大さじ8

## 作り方

- ①さつまいもは輪切りにして柔らかくなるまで塩茹でする。
- ②皮を剥いてつぶす。
- ③きなこ砂糖は合わせておく。
- ④鍋に②を入れ、水溶き片栗粉を加え火にかける。
- ⑤火加減に注意しながら、とろみがついたら(くずもち状)火からおろす。
- ⑥適当な大きさに丸め、③をまぶす。

## ｺﾂﾄ

・甘さ控えめで子どもから大人まで食べれます。



# 我が家のアイディアメニュー

		氏名	記入者氏名(続柄)
		能村 朋子	(本人)

料理名	さつまいもとりんごのピザ
-----	--------------

## 材 料 ～8人分～

☆強力粉・・・300g    さつまいも・・・800g  
 牛乳・・・100cc    りんご・・・2個  
 水・・・120cc    マヨネーズ・・・大さじ4  
 オリーブオイル・・・30cc    レモン汁・・・大さじ4  
 砂糖・・・40g    とろけるチーズ・・・300g  
 塩・・・小さじ1/2  
 ドライイースト・・・12g

## 作り方

- ①耐熱容器に水、牛乳を入れ電子レンジで45℃に温める。オリーブオイル、塩、砂糖、ドライイースト、強力粉の半分を混ぜ合わせる。残りの粉を混ぜ、ひとかたまりにする。
- ②上にラップをかぶせ、電子レンジ100Wで30秒加熱し、2等分にして丸め、10分程置いて丸く薄く伸ばす。
- ③さつまいもは洗って皮付きのまま薄いイチョウ切りにする。鍋に入れ、少量の水で5～10分蒸し煮にする。さつまいもが柔らかくなったら湯を切り、マヨネーズとレモン汁を加えて熱いうちにつぶす。
- ④天板にピザ生地をのせ、③を塗る。りんごは薄いイチョウ切りにして塩水にさらし、水を切ってさつまいもの上にのせる。とろけるチーズをのせて180℃のオーブンで15分焼く。

## ｺﾂﾄ

・りんごとさつまいもの甘酸っぱいピザです。  
 ・離乳食完了期の子ども  
 の軽食やおやつにも  
 良いと思います。



# 我が家のアイディアメニュー

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
大海小学校	1年	盛戸 陽菜	盛戸 千恵(母)

料理名	長芋きんちゃく
材 料 ~8人分~	
☆長芋・・・500g 寿司揚げ・・・16枚 むき枝豆・・・80g 片栗粉・・・100g 好みの野菜・・・適宜	A 水・・・1000cc しょう油・・・150cc 酒・・・100cc 砂糖・・・大さじ6 液ダシ・・・60cc
作り方	
<p>①寿司揚げを油抜きしておく。 ②長芋は皮をむいてすりおろす。 ③②に枝豆、片栗粉を入れてよく混ぜる。この時点では長芋はどろどろのままだが、火に通すと固まる為気にしなくて良い。 ④寿司揚げの一边を破って袋状にして③を入れる。口は爪楊枝で波状に閉じる。 ⑤鍋にAを入れて煮立たせ、④を入れて味がしみるまでよく煮る。(約30分)</p>	

## コメント

- ・生だとかぶれてしまう人もいる長芋ですが、火を通すとかぶれにくくなるかなと思って作ってみました。
- ・長芋の中には別の好みの素材を入れても良いと思います。今回は里芋300gとこんにゃく100gと一緒に煮ましたが、別の野菜でも大丈夫。
- ・調味料のAは好みで調整して下さい。
- ・家の野菜嫌いな子は餅と勘違いして喜んで食べ



# 我が家のアイディアメニュー

保育園名	組	園児名	記入者氏名(続柄)
大海	ほし組	葛葉 悠樹	康子(母)

料理名	とろっさくっふわっ長芋とじゃが芋のピザ風
材 料 ~8人分~	
☆長芋・・・1本 じゃが芋・・・4個 ズッキーニ・・・小2本 トマト・・・2個 ベーコン・・・4~6枚	飾り用枝豆・・・適量 エリンギ・・・2本 とろけるチーズ・・・大さじ4 油・・・少々 ポン酢・・・適量 顆粒コンソメ・・・少々 塩コショウ・・・少々
作り方	
<p>①じゃが芋は皮を剥いて、スライサーで千切りにして、水にさらす。 ②長芋も同様にスライサーで千切りにする。 ③フライパンに油を入れて、じゃが芋と長芋を同時に入れて火が通るまで炒める。 ④ズッキーニ、トマト、エリンギは角切りにする。ベーコンは短冊切り。枝豆は茹でたものをさやから出しておく。 ⑤耐熱容器に④を入れ電子レンジで4分温め、③の上のせる。 ⑥顆粒コンソメと塩コショウで味を整える。 ⑦その上にとろけるチーズをのせて出来上がり。</p>	

## コメント

- ・③は、ピザの生地代わりになるので、そんなにかき混ぜなくても良いです。
- ・食べた時の食感がとろっふわっ柔らかいので、小さい子どもからお年寄りまで食べられます。
- ・上にのせる具は、秋はさつまいもや栗、冬は蓮根とほうれん草



# 我が家のアイデアメニュー

		氏名	記入者氏名(続柄)
		塚本 由美子	(本人)

料理名	鍋を使わないで料亭の味を
-----	--------------

材 料 ~8人分~	
☆長芋・・・500g	めんつゆ・・・60cc
えび・・・8尾	でんぷん・・・少々
三つ葉・・・少々	
わさび・・・少々	

作り方
<p>①長芋をすりおろして味塩で薄く味を付ける。</p> <p>②丸皿に①を入れ4箇所へえびをちらし、ラップをして4分間レンジにかける(お餅の様になる)。</p> <p>③えびを中心に4個丸い団子を作り、器に入れる。</p> <p>④めんつゆとでんぷんを1分間レンジにかけ、あんを作り、団子にかける。</p> <p>⑤三つ葉とわさびをのせる。</p>

## ｺﾂﾄ

- ・夏は④の味付けを大根おろしに抹茶少々入れ寿司酢に変更しても美味しいです。
- ・鍋を全く使用しないが見た目は手の込んだ料亭の一品の様になる。
- ・えびの代わりにうなぎ、鶏肉、

