



# すくすく Power

令和8年  
2月

えいようだより  
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課  
区立保育園栄養士

## 世界の料理を給食へ

大田区には羽田空港があり、様々な国や地域から外国人が訪れます。「国際都市おおた」として大田区立保育園では、こどもたちに国や料理を紹介し、世界の料理を給食にとりいれています。  
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### パステル（ブラジル）



薄く伸ばした生地で具材を包み、油で揚げた揚げ餃子のような料理です。ブラジルでは屋台でも売られています。

#### 【材料(4人分)】

餃子の皮	12枚
乾燥マッシュポテト	8g
ハム	25g
粉チーズ	大さじ2
揚げ油	適量

#### 【作り方】

- 1) 乾燥マッシュポテトは表示通りの水分量で戻す。ハムはみじん切りにする。
- 2) 1)と粉チーズをよく混ぜる。
- 3) 餃子の皮で 2)を包み、180℃の油で2～3分揚げる。



### シルニキ（ロシア）



白チーズを使ったパンケーキです。朝食やおやつとして食べられている料理です。

#### 【材料(4人分)】

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	大さじ4
カッテージチーズ	90g
たまご	1個
牛乳	大さじ3
レーズン	20g
サラダ油	小さじ1

#### 【作り方】

- 1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。レーズンは湯で戻し水気を切る。
- 2) 砂糖、カッテージチーズをよくすり合わせ、割りほぐした卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜ、レーズンも加える。
- 3) 2)に 1)の粉類を加え、切るように混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、生地を流して両面焼く。



### タンドリーチキン（インド）



鶏肉をヨーグルトと香辛料に漬け込み、タンドールと呼ばれる土窯で焼いた料理です。

#### 【材料(4人分)】

鶏肉(60g)	4切れ
玉ねぎ	1/6個
プレーンヨーグルト	40g
※ カレー粉	小さじ1/2
塩	少々
ケチャップ	小さじ2
サラダ油	大さじ1

#### 【作り方】

- 1) 玉ねぎはすりおろす。
- 2) 1)と※を合わせて鶏肉を10～15分漬け込む。
- 3) 天板にクッキングシートを敷き、サラダ油をひいて、2)を並べ、200℃のオーブンで10～15分焼く。または、フライパンにサラダ油をひいて2)を並べ、両面焼く。



### プーティン風（カナダ）



揚げたポテトにグレービーソース（肉汁で作るソース）とチーズをかけたもので、カナダを代表する料理です。

#### 【材料(4人分)】

じゃがいも	500g
揚げ油	適量
ブレイズチーズ	50g
水	60ml
ウスターソース	小さじ4
※ ケチャップ	小さじ1
バター	小さじ2

#### 【作り方】

- 1) じゃがいもは棒状に切り、下茹でする。
- 2) 1)の水気を切り油で揚げる。
- 3) 鍋にブレイズチーズと水を入れて煮溶かす。※を加えてソースを作る。
- 4) 2)に3)をかける。

