

えいようだより

令和元年度 3月号 大田区立保育園

～ 世界の料理を保育園給食へ パート2 ～

2020年、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。保育園給食では世界各国の料理をアレンジして提供しています。その中からいくつかの料理を紹介します。

ポークビーンズ(アメリカ)

豆や豚肉をトマト味で煮込んだものでアメリカの代表的な料理です。

ピザトースト(イタリア)

ピザは19世紀にイタリア王妃の気に入った料理として広まったといわれています。

春雨スープ(中国)

春雨は中国で作られ、日本で名づけられました。スープや炒め物に使われます。



キャロットケーキ(イギリス)

戦時中の物資不足の中、糖分の多い人参を砂糖のかわりに使用した事が発祥のお菓子です。



シルニキ(ロシア)

ロシア語で「チーズ」を意味する「シル」が入ったホットケーキです。



ムサカ (ギリシャ)

なすとじゃが芋、ミートソースとヨーグルトを順に重ねてオーブンで焼いた料理です。



【作り方】

- ① じゃが芋はいちよう切りにして下茹でする。なすはいちよう切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかける。牛ひき肉、豚ひき肉を加えて炒める。玉ねぎ、なすを加えて炒める。水、カットトマト缶、じゃが芋を加えて煮込む。
- ③ ケチャップ、ウスターソース、醤油、塩で味を調える。
- ④ ③を耐熱容器に入れて、プレーンヨーグルトとピザチーズを混ぜ合わせ上からかけて、温めたオーブンで焼く。(200℃ 15分)

【材料 4人分】

じゃが芋 1個
なす 2本
玉ねぎ 1/4個
牛ひき肉 120g
豚ひき肉 60g
オリーブ油 小さじ1
おろしにんにく 少々
水 1/2カップ
カットトマト缶 70g
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 小さじ1
醤油 小さじ1
塩 小さじ1/4
プレーンヨーグルト 80g
ピザチーズ 50g

パステル (ブラジル)

小麦粉で作った薄い生地です。具を包み、油で揚げた料理です。保育園では餃子の皮でアレンジしました。



【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 ぎょうざの皮で②を包み、油で揚げる。(180℃ 2～3分)

【材料 12個分】

ぎょうざの皮 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

オートミールクッキー (オーストラリア)

栄養たっぷりのクッキーを戦場の兵士に贈ったと言われています。



【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② ボウルにサラダ油、三温糖、調整豆乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①とオートミールを加えてよく混ぜる。
- ④ 天板に③を平らに丸めてならべ、温めたオーブンで焼く。(170℃ 15分位)

【材料 25個分】

小麦粉 70g
ベーキングパウダー 小さじ1
サラダ油 40g
三温糖 60g
調整豆乳 50ml
オートミール 70g