

3月



2026年3月3日
社会福祉法人尚徳福祉会
管理栄養士 タ永 ゆうき
認定こども園よなごベアーズ
園長 小原 美由紀

やわらかな日差しに春の足音を感じる季節となりました。この1年で、子どもたちは新しい味に挑戦し、友だちと楽しく食事をする姿がたくさん見られました。3月のおたよりでは、今年度、子どもたちに人気だった料理を紹介したいと思います。おうちでも作ってみてください。

スパイシー豚丼 大人4人分程度

油(炒め油)	適量	しょうゆ	大さじ1弱
にんにく	少々	酒	大さじ1弱
豚肉	250g	砂糖	小さじ1弱
たまねぎ	半分	カレー粉	小さじ1/3
にんじん	1/3本		
葉ねぎ	お好みで		

- 1 豚肉は細かく切り、玉葱、人参は千切り、葉ネギは短く刻みます。
- 2 鍋ににんにくのみじん切りと油を入れ、香りが出るまで炒めたら1の具材を加えてよく炒めます。
- 3 調味料を加えて味をなじませます。
- 4 ご飯にのせて完成です。

🌸 カレー風味のアクセントがよく、食べやすい味付けです。



白身魚のおろしあんかけ 大人4人分程度

たら	4切れ	だいこん	120g
しょうが	少々	葉ねぎ	少々
酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量	砂糖	小さじ1
油	適量	酢	小さじ2
		水	大さじ4
		水溶き片栗粉	適量

- 1 魚におろししょうがと酒で下味をつけます。
- 2 片栗粉を魚にはたき、フライパンに多めの油をひいて両面しっかり焼いておきます。
- 3 次はたれ作りです。大根をすりおろして水気をきります。
- 4 鍋に3の大根おろしと調味料、水を加えて煮ます。
- 5 短く刻んだ葉ねぎをお好みで加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 6 焼きあがった魚に5のたれをかけていただきます。

🌸 だいこんおろしの辛みが気になる場合は一度レンジで軽く加熱してから調味料と一緒に煮ると抑えることができます。



人参しりしり 大人4人分程度

にんじん	240g
ツナ缶(水煮)	1缶
ごま油	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
かつおと昆布だし	30cc

- 1 にんじんは千切り(細め)にしてごま油で炒めます。
- 2 出し汁を加えて柔らかく煮て、ツナと調味料を加え、全体になじませたら完成です。



🌸 にんじんの甘さとツナの塩味が調和してやさしい味に仕上がります。

スノークッキー 20枚程度

小麦粉	100g
片栗粉	27g
粉糖	27g
無塩バター	50g
牛乳	10g
粉糖(仕上げ)	20g



- 1 小麦粉、片栗粉、粉砂糖は合わせてふるっておきます。
- 2 常温に置いて柔らかくしたバターと1の粉ものと牛乳を混ぜて生地を作ります。ボソボソになるのでボウルにぎゅっぎゅと押し付けて粉っぽさをなくしていきます。
- 3 3cm程度の平たい小判型に整え、天板に並べます。170℃で10分~12分ほど焼きます。
- 4 粗熱がとれたら、粉砂糖(仕上げ)をまぶして完成です。

🌸 ボソボソした生地で形を整えるのが大変ですが、焼きあがるとサクッとした歯ざわりとほろっとほどける口どけに子どもたちから大好評のクッキーでした。