

# メニュー紹介レシピ

1月の給食で子供たちに人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

## ◎ぶり大根

食品名	1人分(g)	調理方法
ぶり	40	①ぶりは1.5cmのステーキ状に切る。 ②大根は2cm厚さのいちょう切りにし、さつ茹で、あく抜きをする。 ③人参は2cm厚さの半月切りにする。 ④里芋は一口大に切り、塩を振ってぬめりを取る。 ⑤②～④の野菜を煮、醤油、酒、三温糖、スライス生姜を加えひと煮立ちしたら、①のぶりを加え煮る。 ★ゆっくり時間をかけて煮ると味が染み込み美味しく出来ます。
大根	40	
里芋	30	
人参	15	
生姜	1	
醤油	5	
酒 三温糖	1 3	

## ◎味噌チキンカツ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも肉	40	①鶏肉1枚の厚み箇所を包丁を入れる。(火の通りを良くするため。) ②①に塩、こしょうをする。 ③小麦粉に卵、水を含わせ衣を作る。 ④②の鶏肉に③の衣、パン粉をつける。 ⑤180℃の揚げ油で揚げる。 ⑥鍋にみそ以下の調味料を入れ火にかける。とろみがついたら火を止める。 ⑦揚げたカツを食べやすい大きさに切り、味噌だれをかける。 ★味噌だれがとても美味しく、子どもたちは好んでよく食べました。
塩、こしょう	0.1	
小麦粉	3	
卵	5	
水	2	
パン粉	5	
油	5	
みそ	2.5	
醤油	0.5	
みりん	2	
三温糖	2	
ケチヤツブ	1.5	
ソース	0.5	
いりごま	1	
すりごま	1	
水	7	
片栗粉	0.3	

## ◎卵の花炒り煮

食品名	1人分(g)	調理方法
おから	10	①油揚げは、熱湯をかけてから縦半分には切り、薄切りにする。 ②人参はいちょう切り、葱は小口切りにする。 ③鍋に油を入れ、①の油揚げ、②の人参と葱を炒めてから、おからを加え炒める。 ④③にぬるま湯で溶いたスキムミルク、調味料を加えて水分がなくなるまで煮る。 ★カルシウムたっぷりのメニューです。 ★煮物が大好きな高田保育園児です。
油揚げ	3	
葱	5	
にんじん	10	
スキムミルク	3	
三温糖	2	
醤油	2	
酒	2	
塩	0.2	
油	2	

## ◎くるくるソーセージ

食品名	1人分(g)	調理方法
サンドイッチ用食パン	1枚	①桜エビ、青のり、マヨネーズ、かつお節、ソースは混ぜ合わせておく。 ②ウインナーに①を入れ、ウインナーの回りにつける。 ③サンドイッチ用食パンをめん棒で薄く平らにする。 ④③に②を端においてくるくと巻く。 ⑤オーブントースターで巻き目を下にしてこんがり焼く。 ★パンをめん棒でうすく平らにすることにより巻きやすくなります。
ウインナー	1本	
ソース	1	
青のり	0.2	
桜エビ	1	
かつお節	0.5	
マヨネーズ	1	

## 栄養メモ “豆” の知識

大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食事にご利用されています。豆腐・豆乳・油揚げ・おから・がんも・凍り豆腐・納豆・きな粉・みそ・醤油などがあります。カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含み、ビタミン類が豊富で油と合わせて取ることで吸収がよくなります。積極的に大豆や大豆製品を取るようにしましょう。

