

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ください。

◎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枚を用意する。開いて肉の厚い部位は包丁を入れ火の通りがよいようにする。塩、こしょうをふり、下味をつけておく。 ②小麦粉+卵+水を入れ、衣を作る。 ③①を②の衣、パン粉の順につけ、180℃の油で揚げ、食べやすい大きさに切る。 ④全ての調味料を合わせ、火にかけみそだれを作る。 ⑤③のチキンカツにみそだれをかける。 ★とても好評でした。 ★みそだれもとてもよい味でお皿をなめる子どももいました。
塩、こしょう	0.1	
小麦粉	3	
卵	3	
水	2	
パン粉	5	
油	6	
みそ	3	
醤油	0.5	
みりん	2	
三温糖	2	
ケチャップ	1.5	
中濃ソース	0.5	
炒りごま	1	
すりごま	1	
水	7	
片栗粉	0.2	

◎鯖の竜田揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
生さば	40	①生姜はすりおろし、汁を絞っておく。 ②醤油、酒、生姜汁を合わせ、生さばに漬け、味をつけておく。 ③②に片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。 ★カラッと揚がり、鯖の臭みも少なく美味しく仕上がりました。
醤油	3	
酒	1	
生姜	0.5	
片栗粉	4	
油	5	

◎ブロッコリーとじゃこのサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
ブロッコリー	25	①ブロッコリーは小房に切り分け、茹でる。 ②しらす干しはフライパンでから煎りする。 ③①+②を合わせ調味料で和える。 ★さっぱりした味付けで、子どもたちは食べやすかったようです。
しらす干し	2	
酢	2.5	
油	1	
三温糖	0.2	
塩	0.2	

◎チョコレートスコーン

食品名	1人分(g)	調理方法
ホットケーキmix	30	①全ての、材料を混ぜて、ひとまとまりにする。 ②天板にオーブンシートを敷く。 ③①を人数分に丸め、②のオーブンシートの上に置く。 ④180℃のオーブンで25分焼く。
牛乳	7	
油	6	
チョコチップ	4	

◎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サンドイッチ用食パンはめん棒で薄く平らにしておく。 ②ウインナーは茹でておく。 ③桜エビは細かく刻んでおく。 ④③の桜エビ、青のり、かつお節、マヨネーズを合わせる。 ⑤②のウインナーに④のソースをからめる。 ⑥①のパンに⑤を端に置き、くるくと巻く。 ⑦トースターで表面がきつね色になるまで焼く。
ウインナー	1本	
中濃ソース	1	
青のり	0.2	
桜エビ	0.5	
かつお節	0.5	
マヨネーズ	5	

栄養メモ

寒い時期

～元気で過ごしましょう～

2月は1年の中で一番寒い時期です。

節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。晴れている日は外で元気に遊び太陽の光を浴びましょう。大根・白菜・キャベツなどの冬の野菜がまだまだ美味しい季節です。スープやみそ汁に野菜を入れて身体を温めましょう。