

# メニュー紹介レシピ

1月の給食で子ども達に人気メニューです。ご家庭でも作ってみてください。

## ◎まめ豆キーマーカレー

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	40	①にんにく、玉葱、人参はみじん切りにする。 ②グリーンピース、茹で大豆は水気を切っておく。 ③鍋に油を熱しみじん切りのにんにくを炒め、香りが出たら、豚挽き肉を炒める。 ④肉に火が通ったら①の野菜を加えよく炒める。小麦粉を振り入れダマが出来ないように炒める。 ⑤④に②の豆類、コンソメ、水を加え煮る。 ⑥調味料で味をつける。  ★豆類が苦手な子どもも、カレーの風味で食べられました。
にんにく	0.1	
玉葱	50	
人参	10	
グリーンピース	5	
大豆	20	
小麦粉	4	
コンソメ	0.8	
カレー粉	0.4	
塩	0.3	
ケチャップ	6	
ソース	3	
油	2	

## ◎根菜カレー

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏肉(むね)	30	①鶏肉は一口大に切る。 ②玉葱はスライス切り、さつまいも、れんこん、人参はさいの目切りにする。 ③鍋に油を熱し鶏肉を炒め、火が通ったら、玉葱を炒める。 ④③にさつまいも、れんこん、人参を加え炒め、ひたひたの水を加え煮る。 ⑤④が柔らかくなったら、火を止め、カレールーを加える。 ⑥カレールーが溶けだしたら、火をつけとろみがつくまで煮る。 ★さつまいもの甘味とれんこんのシャキシャキ感がとても美味しいです。
玉葱	15	
さつまいも	30	
れんこん	15	
人参	10	
油	3	
カレールー	13	

## ◎ほうれん草のしらす和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	25	①ほうれん草は熱湯で茹で、食べやすい長さに切っておく。 ②しらす干しは熱湯でさっと通しておく。 ③①、②を合わせ、醤油、みりんで味付けする。
しらす干し	5	
醤油	1	
みりん	0.5	

## ◎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分け、茹でておく。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。 ④酢、油、塩、三温糖を合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤①～③を合わせ、④のドレッシングで和える。
人参	3	
ちりめんじゃこ	2	
酢	2.5	
油	1	
塩	0.2	
三温糖	0.3	

## ◎シュガーラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
フランスパン	25	①フランスパン1本を13等分に切る。 ②マーガリン+グラニュー糖を合わせておく。 ③①に②を塗り、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
マーガリン	3	
グラニュー糖	3	

## 栄養メモ

1月の子ども達人気メニューは青組さんのものです。

今月のリクエストはカレーが多かったです。普通のカレーはもちろん、いろいろなカレーがとても好評でした。

入園当初なかなか食べられなかった緑野菜も今では、リクエストに上がってくるまでに成長しました。

来月はどんなリクエストがくるでしょうか？

### 寒さに負けない体をつくろう

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年でいちばん寒いのがこの2月です。風邪をひかないように温かい具だくさんの汁物などで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。