

メニュー紹介レシピ

1月14、28日の給食で子どもたちに人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎豆まめキーマカレー

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	40	①玉葱、人参、にんにくはみじん切りにする。 ②茹で大豆はさっと洗っておく。 ③グリーンピースはさっと湯がいておく。 ④鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚挽き肉を炒める。 ⑤豚挽き肉の色が変わってきたら玉葱、人参を加え炒める。 ⑥野菜に火が通ったら小麦粉を振り入れダマができないように炒める。 ⑦⑥に②の大豆、ひたひたの水、コンソメを加え煮る。 ⑧調味料で味をつける。 ★大豆がゴロゴロ入ったキーマカレーですが、豆を拾って食べている姿がありました。
コンソメ	0.8	
玉葱	50	
人参	10	
冷凍グリーンピース	5	
茹で大豆	20	
にんにく	0.1	
油	2	
小麦粉	4	
塩	0.3	
ケチャップ	6	
ソース	3	
カレー粉	0.4	

◎白菜のサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
白菜	30	①白菜、大根、胡瓜はせん切りにして茹でる。 ②酢、油、塩、三温糖を合わせ、ドレッシングを作る。 ③①の野菜の水分を絞り、ツナ缶を加え、②のドレッシングで和える。 ★手軽に作れるドレッシングです。いろいろな野菜にかけて、食べて下さい。
大根	10	
胡瓜	5	
ツナ缶	6	
酢	2	
油	2	
塩	0.2	
三温糖	0.2	

おから入りオムレツ(6、20日)

食品名	1人分(g)	調理方法
卵	40	①玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにする。 ②トマトは湯むきしてさいの目切りにする。 ③鍋に油を熱しおからを炒め、さらに、①の野菜を加え炒める。 ④ひたひたの水、塩、コンソメを加え、煮る。 ⑤溶いた卵液に冷ました④と②のトマトを加える。 ⑥天板にオーブンシートを敷き⑤を流し入れ、180℃に熱したオーブンで表面がこんがりするまで焼く。 ★しっとりしたオムレツです。未満児にとても人気でした。
おから	20	
玉葱	30	
人参	10	
ピーマン	5	
トマト	2	
塩	0.2	
コンソメ	0.8	
油	1.5	

◎バークドチーズケーキ(13、27日)

食品名	1人分(g)	調理方法
クリームチーズ	16	①クリームチーズは常温に戻し、柔らかくしておく。 ②①に三温糖、卵、生クリーム、小麦粉、レモン汁を加えハンドミキサーでよく混ぜる。 ③型にクッキングシートを敷き、②を流し、170℃のオーブンで45分焼き、冷ます。 ★とてもあっさりしたチーズケーキです。
三温糖	5	
卵	8	
生クリーム	8	
小麦粉	2	
レモン	1	

栄養メモ

～正しい配膳の位置を覚えましょう～

食事マナーにもつながる食器の並べ方。和食の基本といわれる「一汁三菜(主食、汁物、主菜2品)」の配膳は覚えておきたいです。手前の左がご飯、右が汁物おかずは奥に置きますが、左から順に副菜・副々菜・主菜となります。子どもにも覚えやすいので、一緒に確認してみましょう。

