

メニュー紹介レシピ

11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。

◎納豆のかき揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
納豆	10	①玉葱、人参はせん切りにする。 ②コーン缶は水気を切っておく。 ③ポールに①、②、納豆、しらす干し、塩、醤油、天ぷら粉を入れ、適量の水を加え、固めの生地にする。 ④揚げ油を熱し、③の生地をスプーンで落とし入れ、高温の油でカラッと揚げろ。 ★高温の油で揚げた方が、カラッと揚がりやすい。 ★周りはサクサク、中はしっとり子どもたちは食べやすかったです。
しらす干し	3	
人参	5	
玉葱	10	
コーン缶	6	
塩	0.1	
醤油	1	
天ぷら粉	7	
揚げ油	5	

◎ポパイグラタン

食品名	1人分(g)	調理方法
ツナ缶	20	①ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切っておく。 ②じゃが芋は短冊切りにして、柔らかく茹でる。 ③玉葱は薄いまなこ切りにして、フライパンで茶色になるまで、から煎りする。 ④鍋に小麦粉、バター、牛乳を入れ火にかけて、とろみがつくまで泡立器でよく混ぜ、仕上げに塩、こしょうで味付けする。 ⑤ポールにツナ缶と①、②、③、④のホワイトソースを加え混ぜる。 ⑥グラタン皿に、⑤を入れ、その上に粉チーズを振り、200℃のオーブンで15分位焦げ目がつくまで焼く。
玉葱	10	
じゃが芋	20	
ほうれん草	20	
小麦粉	4	
バター	4	
牛乳	40	
塩、こしょう	0.4	
粉チーズ	2	

◎タンポリーチキン

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏肉	40	①鶏肉はフォークで刺し、火の通りをよくする。 ②カレールーに少量のお湯を加えルーを溶かし、ブレンダー、塩、こしょう、ケチャップを加える。 ③②に①を20分位漬けておく。 ④180℃のオーブンで20分位焦げ目がつくまで焼く。
ブレンダー	10	
カレールー	3	
塩、こしょう	0.1	
ケチャップ	5	

◎白菜のクリーム煮

食品名	1人分(g)	調理方法
白菜	50	①白菜はそぎ切りにし、ベーコンは短冊切り、しめじは子房に分けておく。 ②別鍋に小麦粉、バター、牛乳を加え、火にかけてとろみがつくまで泡立器でよく混ぜながら、ホワイトソースを作る。 ③鍋に①と少量の水、コンソメを加え火にかける。野菜が柔らかくなったら②のホワイトソースを加え煮こみ、仕上げに塩、こしょうで味を調える。 ★野菜を煮込む時はあまり水を入れすぎないように気を付けます。加熱することで、野菜の水分が出ます。
ベーコン	10	
しめじ	15	
小麦粉	4	
バター	4	
牛乳	40	
塩、こしょう	0.2	
コンソメ	0.5	

◎芋かりんとう

食品名	1人分(g)	調理方法
さつまいも	40	①さつまいもは皮をむき、拍子木切りにし、水にさらしておく。 ②①の水気をきり、中温の油でカラッと揚げる。 ③黒砂糖に少量の水を加え煮詰めろ。飴状になったら、②にからめる。
油	10	
黒砂糖	3	

栄養メモ

食事の前につかり手を洗おう！！

寒さが本格的になってきました。寒い時季だからこそ、かぜの予防に大切な手洗いをしっかりと行いましょう。

☆体を温めよう

外は寒く、風邪などが流行する季節になりました。
寒い冬は土の中にできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃い物(玄米、黒ゴマ、黒砂糖など)など体の温まる食べものを食べて、体の内側からしっかりと温まりましょう。根菜類たっぷりの温かい具たくさんのみそ汁を食べると寒い冬を元気に乗り切りましょう。