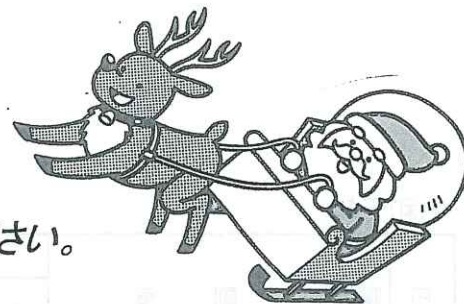


# メニュー紹介レシピ



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。

## ◎鮭のちゃんちゃん焼き

| 食品名    | 1人分(g) | 調理方法   |
|--------|--------|--|
| 鮭      | 40     | ①鮭は食べやすい一口大に切って、塩、こしょう、酒を振っておく。<br>②きゃべつはザク切り、玉葱はスライス切り、人参、ピーマンはせん切り、えのきは細かくさき、食べやすい長さに切っておく。<br>③②の野菜に合わせ調味料(みそ、三温糖、みりん、醤油)を混ぜ合わせる。<br>④天板にオーブンシートを敷き、③の野菜を広げ、その上に①の鮭をおき、溶かしバターをかける。<br>⑤オーブンを200℃に温め、④の天板を入れ、20分位焼く。<br><br>★パーティーなど焼き上がりの天板のまま食卓に並べ、取り分けて食べても豪華に見えます。 |
| 塩、こしょう | 0.3    |  |
| 酒      | 1      |  |
| きゃべつ   | 10     |  |
| 玉葱     | 10     |  |
| 人参     | 3      |  |
| ピーマン   | 3      |  |
| えのき    | 5      |  |
| みそ     | 3      |  |
| 三温糖    | 1      |  |
| みりん    | 2      |  |
| 醤油     | 1      |  |
| バター    | 1      |  |

## ◎ポパイグラタン

| 食品名    | 1人分(g) | 調理方法   |
|--------|--------|--|
| ツナ缶    | 20     | ①玉葱はスライス切り、ほうれん草は茹でて3cmの長さに切っておく。<br>②じゃが芋は皮を剥き、拍子切りにし、柔らかく茹でておく。<br>③鍋に小麦粉、牛乳、バターを入れ、火にかける。泡だて器で攪拌しながら、とろみがつくまで混ぜ、ホワイトソースを作る。<br>④フライパンを温め、①の玉葱、ほうれん草、②のじゃが芋、ツナを炒る。<br>⑤④に③のホワイトソースを加え混ぜる。<br>⑥断熱皿にバターをぬり、⑤を入れ200℃に熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く(15分)。 |
| 玉葱     | 10     |  |
| じゃが芋   | 20     |  |
| ほうれん草  | 20     |  |
| 小麦粉    | 4      |  |
| バター    | 4      |  |
| 牛乳     | 50     |  |
| 塩、こしょう | 0.4    |  |
| 粉チーズ   | 1      |  |
| バター    | 1      |  |

## ◎いもかりんとう

| 食品名   | 1人分(g) | 調理方法   |
|-------|--------|--|
| さつまいも | 40     | ①さつまいもは皮つきのまません切りにし、油で揚げる。<br>②鍋に黒砂糖と水を入れて煮溶かす。大きい泡になってきたら①のさつまいもを入れてからめる。 |
| 油     | 5      |  |
| 黒砂糖   | 4      |  |

## ◎ほうれん草の白和え

| 食品名   | 1人分(g) | 調理方法  |
|-------|--------|---|
| ほうれん草 | 40     | ①ほうれん草は茹でて3cmくらいの長さに切って、水気を絞る。<br>②人参はせん切りにして茹でる。<br>③ごまは炒って、よくする。<br>④豆腐は8等分くらいの大きさに切って茹で、火が通ったら、ざるに上げよく水気をきり、すり鉢でよくする。<br>⑤④に三温糖、醤油、塩、③を混ぜ合わせて、衣を作り①、②を入れ和える。 |
| 人参    | 3      |   |
| 木綿豆腐  | 15     |   |
| ごま    | 2      |   |
| 三温糖   | 1.5    |   |
| 醤油    | 1.5    |   |
| 塩     | 0.2    |   |

## 栄養メモ



## 子どもができるお手伝い



子どもと一緒に料理やお菓子を作ってみませんか？

子どもに手伝ってもらえると、大切なコミュニケーションの場になります。また、仕事を任せると責任感が生まれ、食への興味が深まります。

お手伝いがうまく出来なくても、褒めたり、感謝の気持ちを伝えたりすることで子どもの意欲につながります。

卵を割る

材料を混ぜる

生地をのばす

型でぬく

