

# メニュー紹介レシピ

11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下さい。

## ◎白身魚のマヨネーズ焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
まかれい	40	①カレイは表面の水分をペーパーでふき取り、塩、こしょうをふる。 ②ボールにマヨネーズ、みそを合わせておく。 ③天板にオープンシートを敷き、①のカレイをおき、200℃のオーブンで10分焼き、②のみそマヨネーズを上につけ、再び10分焼く。
塩、こしょう	0.2	
マヨネーズ	8	
みそ	1	

## ◎鯖のカレーあんかけ

食品名	1人分(g)	調理方法
鯖	40	①鯖の切り身は水気を取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ②人参はいちょう切り、玉葱は薄切り、じゃが芋はさいの目切りにする。 ③グリーンピースは水気を切っておく。 ④鍋に②を入れ、ひたひたの水を入れ煮る。 ⑤野菜に火が通ったらカレールーを入れ、とろみがついたら、③のグリーンピースを入れる。 ⑥皿に揚げた鯖を盛り⑤のカレーあんをかける。
片栗粉	3	
油	3	
人参	5	
玉葱	5	
じゃが芋	20	
グリーンピース	2	
カレールー	5	

## ◎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	20	①ほうれん草は長さ3cmに切ってから洗い、茹で、絞る。 ②人参はせん切りにして茹でる。 ③豆腐は8等分位の大きさに切り茹で、火が通ったらザルにあげよく水気を切り、すり鉢でする。 ④③にすりごま、三温糖、醤油を混ぜ合わせて衣を作り、ほうれん草、人参を入れて和える。
人参	25	
木綿豆腐	20	
すりごま	5	
三温糖	0.5	
醤油	0.1	

## ◎ココアラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
フランスパン	30	①フランスパンを12等分になるように斜めに切る。 ②マーガリン、三温糖、ミルクココアを合わせクリーム状にする。 ③①のパンに②のココアクリームを塗り、オーブントースターで10分位焼く。
マーガリン	5	
三温糖	3	
ミルクココア	1	

## ◎芋かりんとう

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	50	①さつま芋は拍子切りになるように切り、水にさらしておく。 ②①の水分を取り、油で揚げる。 ③鍋に黒砂糖、少量の水を加え細かい泡が出るまで煮詰め②にからめる。
油	5	
黒砂糖	5	

## 栄養メモ ～バランスよく食べてかぜに負けない体をつくろう～

免疫力を高めるために大切なこと。

バランスの取れた食事  
適度な運動  
十分な睡眠・休養

### ○食事のバランスをとる工夫

食事の献立を考える時には、黄色、赤色、緑色の食材をそろえるようにすると、自然とバランスが取れます。

### ○旬の食べ物

旬の時期にとれる野菜は、栄養価が高いです。本来の適した環境下で成長できているため、出回り量が多く価格は安いので、利用価値があります。また、冬野菜は体を温める作用があります。旬の食材を賢く取るようにしましょう。

### ○抵抗力を高める

適度な運動は、血液循環をよくして、体温を上昇させて体全体の代謝を上げることに繋がります。また、十分な睡眠をとることで、規則正しい望ましい生活習慣になります。