

# メニュー紹介レシピ

6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。

## ◎大豆と小魚の揚げ煮

食品名	1人分(g)	調理方法
大豆	15	①さつま芋は1cmのさいの目切りにして、素揚げにする。 ②水煮大豆はサッと水洗いし、水を切り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ③ちりめんじゃこはから煎りする。 ④鍋に調味料と水を入れて煮立て、①、②、③をからめごまを振りかける。  ★かみかみメニューです。 ★よく噛んで、だ液が出ると、虫歯予防になることを伝えます。
片栗粉	2	
さつま芋	25	
油	2	
ちりめんじゃこ	4	
醤油	1.5	
三温糖	1	
みりん	1	
水	2	
ごま	1	

## ◎肉団子の甘酢あん

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	30	①玉葱はみじん切りにし、油で炒めておく。 ②人参は乱切りにし、柔らかく茹でる。 ③ピーマンは乱切りにし素揚げにする。 ④①に豚挽き肉、パン粉、塩、卵を加えよく練り、一口大の肉団子にして油で揚げる。 ⑤鍋に調味料を加え火にかけ、トロミがついたら②、③、④を加えあんとかからめる。  ★肉団子の代わりに白身魚にしても美味しいです。  ★苦手なピーマンも園の畑で収穫したものを使用したので、美味しく食べることが出来ました。
玉葱	10	
パン粉	8	
塩	0.2	
卵	5	
油	5	
人参	12	
ピーマン	5	
ケチャップ	3.5	
酢	1	
三温糖	2	
醤油	3.5	
だし汁	10	
片栗粉	1	

## ◎キャベツの味噌ドレッシング

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	20	①油、みそ、酢、三温糖、水を合わせ、火にかけておく。 ②キャベツはさつと茹でせん切りにして、水気を絞る。 ③人参はせん切りにして茹でる。胡瓜は小口切りにして熱湯で茹でる。 ④①、②、③を和える。  ★みそドレッシングはとても好評でした。 ★夏野菜にかけても美味しいです。
人参	10	
胡瓜	15	
コーン缶	10	
油	1.5	
みそ	4	
酢	1.5	
三温糖	2	
水	1.5	

## ◎甲州かりんとう

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうとう麺	15	①ほうとうは、4cmの長さに切り、油できつね色に揚げる。 ②鍋に少量の水と黒砂糖を入れ、火にかけ煮詰める。 ③①に②の蜜をかけ、からめ、ごまをふる。 ★ほうとうはゆっくり揚げる。
油	3	
黒砂糖	4	
ごま	2	

## 栄養メモ

### 夏を元気に乗り切ろう！！

夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事をきちんととり、身体を休めることが大切です。こまめな、水分補給も忘れずに行ってください。

青組さんが育てている、園の畑の野菜の収穫が始まりました。夏野菜といえば、ピーマン、茄子、トマト、キュウリです。子ども達の苦手な野菜ですが、自分たちで育てた野菜を喜んで食べています。ピーマン、茄子は油で炒めケチャップとチーズで味付け！ミニトマトは、赤、黄色です。小さく1/4切れ。キュウリは定番の塩もみです。それぞれ、自分の食べ方を工夫して食べています。毎日、子ども達の成長や、集団の力に驚き、暑さに負けない身体を作っています。お家ではどうですか？