

メニュー紹介レシピ

6月2、16、30日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。

◎豚肉のしょうが焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚もも肉	50	①玉葱はせん切りにする。 ②豚肉は食べやすい大きさに切る。 ③②を生姜汁、醤油、酒、みりんに漬けておく。 ④鍋に油を熱し、①の玉葱をさっと炒めボールにあけておく。 ⑤次に油をたして、③の豚肉を強火で炒める。火が通ったら④の玉葱を加えて混ぜる。
生姜	1.5	
醤油	4	
酒	1	
みりん	2	
玉葱	20	
油	2	

◎三色和え

食品名	1人分(g)	調理方法
もやし	20	①もやしは熱湯でさっと茹で、冷水につけ、食べやすい長さに切る。 ②人参はせん切りにして、水から茹でる。 ③胡瓜はせん切りにして、熱湯で茹でる。 ④合わせ調味料を作る(塩、酢、三温糖を合わせる)。 ⑤ボールにもやし、人参、絞った胡瓜を加え④の合わせ調味料で和える。
人参	5	
胡瓜	20	
塩	0.2	
酢	3	
三温糖	2	

◎じゃが芋のカレー炒め

食品名	1人分(g)	調理方法
じゃが芋	35	①じゃが芋は皮をむき、短冊切りにし、油で揚げる。 ②塩、カレー粉を合わせておく。 ③フライパンを熱し、①の揚げポテトを炒め、②の調味料で味付けをする。
油	2	
塩	0.1	
カレー粉	0.1	

◎みそ汁(豆腐・大根・油揚げ)

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	20	①煮干は頭、腹わたを取り除いておく。 ②鍋に①の煮干、水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、煮干だしをとる。 ③豆腐はさいの目切り、大根はせん切り、油揚げは油抜きして、せん切りにする。 ④②のだし汁に③を加え沸騰したらみそを加える。
大根	20	
油揚げ	2	
煮干	2	
みそ	8	

◎納豆ピザ

食品名	1人分(g)	調理方法
餃子の皮	2枚	①納豆、醤油、ごまを混ぜ合わせておく。 ②餃子の皮2枚の内側に水をつけ2枚を重ね合わせる。 ③天板に②の餃子の皮を並べ、①、MIXチーズの順にのせ、200℃のオーブンで10分位焼く。 ★未満児の場合は餃子の皮2枚で包み焼きしました。
ひきわり納豆	20	
醤油	1	
ごま	0.3	
MIXチーズ	15	

栄養メモ ◎今が旬 夏野菜を食べよう！！



夏野菜といえば、ピーマン、トマト、なす、胡瓜、南瓜、オクラ、ズッキーニ、もろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

◎夏野菜のよいところ

夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分の他にも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。