

メニュー紹介レシピ

5月11、25日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。

◎鯖のカレー焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
生さば	40	①鯖に酒を振り、しばらく置く。 ②塩、カレー粉を合わせ、①の鯖、両面に振る。 ③グリルオーブンで焦げ目がつくまで焼く。 ★カレーの風味が食欲を増します。
酒	0.5	
塩	0.2	
カレー粉	0.5	

◎かみかみサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
ごぼう	20	①ごぼうはせん切りにして、塩を加えた水で柔らかくなるまで茹でる。 ②人参はせん切りにして茹でる。 ③胡瓜もせん切りにして、熱湯で茹でる。 ④ハムもせん切りにして熱湯で茹でる。 ⑤ごまはフライパンでから煎りする。 ⑥酢、マヨネーズ、醤油、三温糖を合わせ、ドレッシングを作っておく。 ⑦①～④の水分を絞り、⑥のドレッシング、ごまで和える。 ★かみごたえのあるごぼうを柔らかく茹でて、サラダにしました。
人参	10	
胡瓜	10	
ハム	5	
ごま	2	
酢	1	
マヨネーズ	5	
醤油	1	
三温糖	0.3	

◎卵のスープ

食品名	1人分(g)	調理方法
卵	10	①人参、玉葱、なるとはせん切りにする。 ②しめじは根元を切り落とし食べやすい細かく裂く。 ③鍋に①、②、コンソメ、水を加え煮る。 ④沸騰したら調味料で味付けをし、溶き卵を加え再び沸騰したら、火を止める。 ★子どもたちが大好きな卵スープです。ほとんどの子どもがおかわりです。
人参	8	
玉葱	10	
しめじ	5	
なると	5	
コンソメ	1	
醤油	2	
みりん	2	

◎りんご 1/6切れ

◎コーンマヨトースト

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①玉葱はみじん切りにし、水切りしたコーンとマヨネーズで和える。 ②食パンに①を全面いっぱい塗る。 ③オーブンで焦げ目がつくまで焼く。 ★コーンが落ち多少食べづらいです。
コーン缶	12	
玉葱	6	
マヨネーズ	6	



基本の味は5種類



栄養メモ

子どもに伝えたい だしのおいしさ

幼児期からの食経験は味覚の発達に重要で、大人になってからの食の好みにも大きく影響を与えるといわれています。食べ物の素材の味を経験させるためには、薄味を心がける必要があります。そこで活躍するのが「だし」です。日本の伝統的なだしをきかせた料理は、素材の味を引き出し、薄味でもおいしく食べられます。だしをきかせた薄味が好みになれば、塩分のとりすぎの心配はありません。

煮干しだし 〈材料〉煮干し10g 水500ml

〈作り方〉煮干しの頭と腹わたを取り水に浸けてから5分煮出して、煮干し取り除く。

昆布だし 〈材料〉昆布1枚(5×10cm) 500ml

〈作り方〉昆布を水につけておき、大きくなったら火にかけて、沸騰する前に取り出す。

昆布とかつお節のだし 〈材料〉昆布1枚(5×10cm) かつお節7g 水500ml

〈作り方〉昆布を水につけて大きくなったら火につけ、沸騰前に取り出す。

そこにかつお節を入れ、煮たったら火を止め、ざるなどでこす。