

メニュー紹介レシピ

7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ください。

◎夏野菜のドライカレー

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽肉	30	①にんにく、玉葱、人参、赤パプリカ、茄子、トマト、オクラ、キウイをフードプロセッサーでみじん切りにする。 ②鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りが出て来たら、豚挽肉を加え火が通ったら玉葱、人参、赤パプリカ、茄子を加え炒める。 ③②にトマト、オクラ、キウイを加え煮込む。 ④調味料(ウスターソース、カレー粉、塩、ケチヤツプ、三温糖)を加え煮る。 ⑤全体に火が通り味がしみ込んで来たら、小麦粉を振り入れ水分を閉じ込める。 ★ドライカレーは材料の下処理に時間はかかりますが、下処理を全て終えて作り始めれば、すぐに仕上がります。 ★暑い日、食欲がない時に食べやすいメニューです。
にんにく	1	
玉葱	20	
人参	10	
赤パプリカ	5	
茄子	12	
トマト	20	
オクラ	5	
キウイフルーツ	10	
ウスターソース	2.5	
カレー粉	0.3	
塩	0.4	
ケチヤツプ	1	
三温糖	0.5	
小麦粉	3	
油	2	

◎かじきのケチヤツプ煮

食品名	1人分(g)	調理方法
かじき	40	①かじきまぐろは食べやすいように1切れを3切れに切る。 ②①に小麦粉をまぶし油で揚げる。 ③玉葱は薄切りにして、しんなりするまで油で炒める。 ④③にケチヤツプ、塩、三温糖、適量の水を加えケチヤツプソースを作る。 ⑤④に揚げた魚を加えケチヤツプソースとからめる。 ★かじきまぐろはとても蛋白な魚です。お肉と間違える子どももいました。とても柔らかく食べやすいです。
小麦粉	4	
油	3	
玉葱	20	
油	1	
ケチヤツプ	8	
塩	0.2	
三温糖	0.5	
水	適量	

◎小魚サラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
キヤベツ	32	①キヤベツは4等分に切り、熱湯で茹で、せん切りにする。 ②人参はせん切りにし、水から茹でる。胡瓜はせん切りにして、熱湯でさっと茹ですぐに冷水に浸ける。 ③ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。 ④醤油、酢、三温糖、ごま油を合わせる。 ⑤ボールに茹でた野菜の水分を絞り入れ、④の合わせ調味料で和える。 ★カルシウムたっぷりのじゃこを加えました。よく噛み食べていました。
にんじん	10	
胡瓜	8	
ちりめんじゃこ	4	
醤油	1.5	
酢	1	
三温糖	1	
ごま油	0.3	

◎ごまかりんとう

食品名	1人分(g)	調理方法
小麦粉	20	①揚げ油以外の材料をボールに合わせ、よくこねる。 ②①がまとまったらのし棒で生地を伸ばし、長さ5cm、幅7mmの棒状に包丁で切る。 ③180℃の揚げ油でこんがり揚げる。 ★生地が固い時は少量の水を加えてねります。また、生地が柔らかい時は少量の小麦粉を入れてこねます。
スキムミルク	5	
卵	7	
三温糖	4	
白ごま	1	
黒ごま	1	
マーガリン	2	
揚げ油	3	

栄養メモ

野菜に元気をもらおう！！

野菜を食べて健康づくり。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱まる胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っている夏野菜です。(トマト、キュウリ、なす、オクラ、ピーマン、南瓜など...) 夏野菜カレーはちよっと目先を変えて茄子、南瓜、オクラなどを入れ、作ってみてはいかがでしょうか。また、おすすめな食品は豚肉です。とてもたぐさんなビタミンB群が含まれています。冷しゃぶ、焼き豚などにすればサツパリ食べられます。夏野菜もたっぷりと添えて食べてみてはいかがでしょうか。

たくさん食べて夏をのいしましよ。