

# 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
豚挽き肉	30	①にんにくはみじん切りにする ②玉葱、人参、パプリカ、茄子、オクラはフードプロセッサーでみじん切りする。 ③トマト、キウイは皮をむき、一口大に切っておく。 ④鍋に油を熱し、①のにんにく、豚挽き肉を炒め火が通ったら②の野菜を加え炒める。 ⑤④に水分が出てきたら、③を加え煮込む。 ⑥⑤が煮えたら、ウスターソース、カレー粉、塩を加え煮る。 ⑦最後に小麦粉を振り入れ水分を閉じ込める。  ★夏野菜をたっぷり使ったドライカレーです。暑い夏はドライカレーの方が食べやすいです。 ★苦手な野菜も抵抗なく食べられました。
にんにく	1	
油	2	
玉葱	20	
人参	10	
赤パプリカ	5	
なす	12	
トマト	20	
オクラ	5	
キウイ	10	
ウスターソース	2.5	
カレー粉	0.3	
塩	0.4	
小麦粉	3	

## ◎鯖の竜田揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
さば	40	①生姜はすりおろして汁をとっておく。 ②醤油、酒、生姜汁をあわせ、鯖に下味をつけておく。 ③②の鯖に片栗粉をまぶし中温の揚げ油で揚げる。  ★鯖の臭みもなく子どもたちは食べやすかった様子です。
醤油	3	
酒	1	
生姜	0.5	
片栗粉	4	
油	3	

## ◎フレンチポテトサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
じゃが芋	20	①じゃが芋は皮をむき短冊切りにして、油で揚げる。 ②人参はせん切りにしてゆでる。 ③いんげんは茹でて斜めのせん切りにする。 ④コーン缶は汁気を切っておく。 ⑤酢、三温糖、塩を合わせ合わせ、調味料を作っておく。 ⑥①～④を合わせ、⑤の調味料で和える。 ★じゃが芋は切ったらでんぷんのついたまま油で揚げます。カラッと揚がります。
油	2	
人参	5	
コーン缶	5	
いんげん	5	
酢	1.5	
三温糖	1.5	
塩	0.2	

## ◎もちもちチーズパン

食品名	1人分(g)	調理方法
白玉粉	20	①白玉粉は手で粒がなくなるまで粉状にする。 ②①に粉チーズ、三温糖、油を加え牛乳でなめらかになるまでよく混ぜる。 ③180℃のオーブンで15分くらい焦げ目がつくまで焼く。  ★牛乳の量でなめらかさを調整してください。
牛乳	20	
粉チーズ	6	
三温糖	1	
油	1	

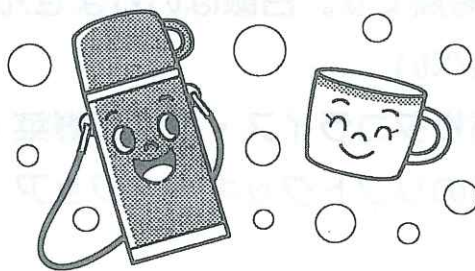
のどかわく前に  
飲もう

## 大切な水分補給

子どもたちにとって、水分補給はとても大切です。元気に過ごすためにも、しっかり水分をとりましょう。



### 💧 水分補給に適した飲み物



普段や気候のよい時は、のどのかわきに感じて、水や麦茶を飲ませましょう。ジュースは糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが入っているため、水分補給に適していません。

### 💧 水分補給のタイミング



水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。起きた時や、遊ぶ前後と夜中、ふろに入る前後、寝る前などは、意識的に水分補給を心がけましょう。