

# メニュー紹介レシピ

7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下さい。

## ◎味噌チキンカツ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも肉	40	①鶏肉は厚みのある所に包丁を入れ、塩、こしょうを振る。 ②小麦粉に卵、水を加えたための衣を作り、①をつけ、その後パン粉をつける。 ③低温の揚げ油でゆっくり、②を揚げる。 ④鍋にみそ、醤油、みりん、三温糖、ケチャップ、ソース、いりごま、すりごま水、片栗粉を入れ、木べらで混ぜながら火にかけ、とろみをつける。 ⑤揚げた鶏肉は食べやすい大きさに切り、④のみそだれをかける。  ★子ども達に大人気の一品です。 ★みそだれは、揚げた夏野菜にかけても、豆腐にかけても美味しく、とても便利な「たれ」です。
塩、こしょう	0.1	
小麦粉	5	
卵	5	
水	3	
パン粉	6	
油	5	
みそ	3	
醤油	0.5	
みりん	2	
三温糖	2	
ケチャップ	1.5	
中濃ソース	0.5	
いりごま	1	
すりごま	1	
水	7	
片栗粉	0.5	

## ◎豆腐のキッシュ風

食品名	1人分(g)	調理方法
絹ごし豆腐	35	①豆腐はザルにあげ、水気を切っておく。 ②玉葱は薄切り、しめじは石づきを取り細かく切る。 ③鍋に油を熱し、②の玉葱を炒め、次にしめじを加えて炒める。汁気を切ったツナ缶を加え、火を止め、あら熱をとる。 ④ボールに卵を割りほぐし、牛乳、MIXチーズ、塩、③を加えて混ぜる。 ①の豆腐をつぶしながら加え、混ぜる。 ⑤オーブンの天板にキッキングシートを敷き、④を流し入れ、表面にパセリのみじん切りを散らし、180℃のオーブンで25分位焼く。 ⑥食べやすい大きさに切り分ける。 ★豆腐は木綿より絹ごし豆腐の方がなめらかで食べやすいです。
ツナ缶	8	
玉葱	12	
しめじ	12	
油	0.5	
卵	12	
牛乳	8	
MIXチーズ	7	
塩	0.1	
パセリ	0.1	

## ◎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、拍子切りにし、油で揚げる。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③いんげんは筋をとり、茹でて、斜めのせん切りにする。 ④コーン缶は水気を切っておく。 ⑤調味料を合わせ、①、②、③で和える。  ★じゃが芋はデンプンが着いたまま揚げた方がカラッと揚がります。
人参	5	
いんげん	5	
コーン缶	5	
油	3	
三温糖	1.5	
酢	1.5	
塩	0.2	

## ◎レモンラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①バター、はちみつ、レモン汁、グラニュー糖を合わせ、クリーム状にしておく。 ②食パンに①を塗り、オーブンで焼き色がつくまで焼く。  ★咀嚼力を付けたい場合はしっかり焼き色を付けます。
バター	3	
はちみつ	3	
レモン汁	1.5	
グラニュー糖	1.2	

## 栄養メモ

### 夏の過ごし方のポイント

- ①冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
- ②水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂りましょう。
- ③夜に冷房でおなか冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
- ④栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ⑥夜更かしはせず、早寝早起きを心がけましょう。
- ⑦適度な運動をして腸の動きを促しましょう。