

メニュー紹介レシピ

7月12、26日の給食で子どもたち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鶏肉の厚いところに包丁を入れ火の通りがよいうにし、塩・こしょうをふる。 ②ボールに小麦粉、卵、水を加え固めの衣を作る。 ③①に②の衣をつけ、その後にパン粉をつける。 ④中温の油でゆっくりきつね色に揚げる。 ⑤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、片栗粉を加え泡だて器でよく混ぜたら、火にかけ、木べらでとろみがつくまで煮る。 ⑥④の揚げたフライを食べやすい大きさに切り、⑤のみそだれをかける。 ★鶏肉ですので、豚肉よりさっぱりして食べやすいです。 ★みそだれがとても好評で、お皿をなめる子どももいました。 ★みそだれは、茹で肉やボイル野菜、魚にかけて焼いても美味しいです。 ★毎年年度末のリクエストメニューに上がってきます。
塩、こしょう	0.1	
小麦粉	5	
卵	3	
水	少々	
パン粉	8	
油	5	
みそ	3	
醤油	0.5	
みりん	2	
三温糖	2	
ケチャップ	1.5	
ソース	0.5	
いりごま	1	
すりごま	1	
水	7	
片栗粉	0.5	

◎トマトと胡瓜の南蛮酢和え

食品名	1人分(g)	調理方法
トマト	30	①トマトは湯むきしてさいの目切りにする。 ②胡瓜は半月切りにしてさっと茹で、冷水で冷ます。 ③しらす干しはさっと熱湯で茹でる。 ④合わせ調味料を作る。(三温糖、塩、酢、ごま油を合わせる) ⑤①、②、③を合わせ、④の合わせ調味料で和える。 ★夏野菜のトマトが苦手な子どもが多いです。少しずつ食べられるようになります。
胡瓜	30	
しらす干し	4	
三温糖	0.3	
塩	0.2	
酢	2	
ごま油	2	

◎ニラ玉汁

食品名	1人分(g)	調理方法
卵	10	①煮干は頭、腹わたを取り除いておく。 ②玉葱は薄いスライス、にらは2cm長さ、人参はせん切り、わかめは食べやすい大きさに切っておく。 ③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汁を採る。 ④煮干だしに、②を加え煮て、醤油、塩で味付けをし、溶き卵を加えふんわり仕上げる。 ★具たくさんのお卵とじです。朝食の汁物に最適です。
玉葱	10	
にら	5	
人参	5	
わかめ	2	
塩	0.5	
醤油	2	
煮干	2	

◎もちもちチーズ

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	18	①小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズ、塩、三温糖を合わせておく。 ②大き目のボールに白玉粉を入れ、手で細かくつぶし粉状にする。 ③②に木綿豆腐を加え手で崩しながら入れよくこねる。(この時はだいたいポソポソとしている) ④③に油を加えさらにこね、油がなじんできたら、①を加えこねる。耳たぶくらいの軟らかさになる様に水で調節する。 ⑤④を直径3~5cmくらいに丸め、天板に並べる。 ⑥180℃に予熱したオーブンで12~15分、きつね色になるまで焼く。
白玉粉	18	
油	2	
小麦粉	6	
ベーキングパウダー	0.2	
粉チーズ	3	
塩	0.1	
三温糖	1	
水	少々	



栄養メモ ジュースや乳酸飲料を飲む時は・・・

普段の水分補給では、水や麦茶などを飲みましょう。ジュースや乳酸飲料は、糖分が多く含まれているため、だらだら飲むと虫歯の原因になったり、食事の妨げになったりします。ジュースや乳酸飲料は量や時間を決めてとるようにします。