

メニュー紹介レシピ

9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。

◎ぎせい豆腐

食品名	1人分(g)	調理方法
豆腐	40	①豆腐は、まな板に挟んで水切りする。 ②葱はみじん切りにする。人参、生しいたけはせん切りにする。 ③鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒め、火が通ったら、②の野菜を加え炒める。醤油、三温糖、塩、酒を加え調味し水分をとばす。 ④③が冷めたら、①の豆腐をくずして入れ、卵を加えよく混ぜる。 ⑤天板にオーブンシートを敷き、④を流し、平らにして200℃のオーブンで25分焼き、切り分ける。
豚挽き肉	15	
葱	10	
人参	7	
生しいたけ	6	
油	1	
卵	15	
三温糖	1.5	
醤油	2	
塩	0.2	
酒	0.5	

◎大豆のごつごつ揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
大豆水煮	15	①さつま芋は1cmくらいのさいの目切りにして水に浸し水気を切る。 玉ねぎはスライス切りにする。 ②茹で大豆は水で洗い、水気を切っておく。 ③ボールに①、②、桜エビ、青のり、天ぷら粉、水を加えかたために練る。 ④180℃に温めた揚げ油に③をスプーンで1口大にすくって揚げる。 ⑤揚げたてに、塩をふる。 ★桜エビの他に、しらす干し、ひじき、ごま等を加えても美味しく出来ます。
さつま芋	15	
玉葱	10	
桜エビ	1.5	
青のり	0.1	
天ぷら粉	12	
塩	0.2	
油	4	

◎南瓜のサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	40	①南瓜は一口大に切り、茹でる。 ②胡瓜は半月切りにし、熱湯でさっと茹で、冷水にとり、絞る。 ③マヨネーズ、ドレッシング、塩、コショウを合わせ、ドレッシングを作る。 ④①、②をドレッシングで和える。 ★ドレッシングを加えることで、まるやかな味になります。
胡瓜	15	
コーン缶	5	
マヨネーズ	5	
ドレッシング	2	
塩	0.1	
こしょう	少々	

◎豆腐ボーナツ

食品名	1人分(g)	調理方法
本綿豆腐	30	①ボールに豆腐を入れ、泡だて器で形が残らない程度にくずす。 ②①にホットケーキMIXを卵を加え、全体をまんべんなく混ぜる。 ③揚げ油を160～170℃に熱して②をスプーンで落とし入れる。 ④きつね色になるまで揚げて油をきり、粗熱がとれたら粉砂糖をふる。 ★ふんわりした触感がたまらないです。
ホットケーキMIX	15	
卵	4	
油	4	
粉砂糖	1	

栄養メモ

おいしいく 楽しく 実りの秋

実りの秋・食欲の秋!!
 芋やきのこ、果物に新米・・・
 子どもたちの食欲も増える時期です。
 旬を味わうことは、子どもたちの味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食べ物をのせ、おいしいく、楽しい時間を過ごしましょう。

さつま芋のおいしい季節です

焼き芋、お菓子、天ぷら、煮物など・・・
 ほくほくして甘味があるので幅広い料理につかわれます。
 食物繊維が豊富で便秘予防の効果があります。
 熱に強いビタミンCが寒い冬に向けての風邪予防や皮膚のカサカサを予防してくれます。
 積極的にさつま芋を食しましょう。