

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。

◎みそ松焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	40	①人参はせん切り、干しいたけは戻してみじん切りにする。 ②①をしいたけの戻し汁で煮て、醤油、三温糖で下味をつける。 煮汁がなくなるまで煮る。 ③葱は小口切りにする。 ④ボールに豚挽き肉、冷ました②、③の葱、みそ、パン粉を入れよく練る。 ⑤バットにオーブンシートを敷き、④の生地を敷き詰め、最後に表面にすりごまをふりかけ、200℃のオーブンで20分焼く。 ★みそ和風ハンバーグのようです。みそ味が食欲を増します。
人参	5	
干しいたけ	0.5	
葱	5	
醤油	0.5	
三温糖	0.5	
みそ	2	
パン粉	4	
すりごま	1.5	

◎豚肉のマーマレード焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚ももスライス	40	①豚肉は食べやすい長さに切っておく。 ②マーマレード、醤油、酒を混ぜ合わせ、たれを作る。 ③①に②のたれをからめて20分程度おく。 ④フライパンに油を熱し③を焼く。 ★肉を焼くときは、フライパンをよく熱してから、焼きます。
マーマレード	5	
醤油	3	
酒	2	
油	1	

◎にら納豆

食品名	1人分(g)	調理方法
にら	15	①にらは2cmくらいに切り、やわらかく茹で流水にさらし、絞っておく。 ②人参はせん切りにして、茹でておく。 ③挽きわり納豆に①、②を加え、醤油、みりんで和える。 ★納豆に野菜を加えることで、苦手な野菜も食べられます。
人参	5	
挽きわり納豆	20	
醤油	2	
みりん	2	

◎のりチーズ

食品名	1人分(g)	調理方法
ベビーチーズ	30	①焼きのりは1枚を8等分に切っておく。 ②ベビーチーズのフィルムをはがし、①の焼きのりで表面を巻く。
焼きのり	1/8枚	

◎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てクリーム状にしておく。 ②食パンに①を塗り、200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。 ★レモンの酸味が食欲を増します。
バター	3	
はちみつ	3	
レモン汁	1.5	
グラニュー糖	1.2	

◎豆腐ドーナツ

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	30	①豆腐は水切りをしておく。 ②ボールに①を入れ泡立て器で形が残らない程度に崩す。 ③②にホットケーキMIX、卵、牛乳を入れ全体をまんべんなく混ぜる。 ④揚げ油を160℃に熱して、②をスプーンで落とし入れる。 ⑤きつね色になるまで油で揚げる。粗熱が取れたら、グラニュー糖をふる。
ホットケーキMIX	15	
卵	5	
牛乳	1	
油	4	
グラニュー糖	0.5	

栄養メモ

食欲の秋を楽しみましょう。

秋が旬の食べ物

秋は、米や鮭、さんま、さつまいも、しいたけ、りんごや柿などが美味しい季節です。美味しい食べ物がたくさん収穫され、食欲の秋ともいわれています。家庭でも食欲の秋を楽しみましょう。

食卓に秋の味覚を！

さつまいもやきのこなどを炊き込みご飯にしたり、鮭やさんまなどを焼き魚にしたりして、今が美味しい秋の味覚を積極的に食事にとり入れましょう。

