

メニュー紹介レシピ

9月13、27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。

◎高野豆腐の揚げ煮

食品名	1人分(g)	調理方法
高野豆腐	10	①高野豆腐はぬるま湯で戻し、きれいな水になるまで、押し洗いをする。 ②1枚の高野豆腐を1/6切りに切る。 ③高野豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④鍋に三温糖、醤油、みりん、水を加えひと煮立させ、③を加えからめる。 ★高野豆腐は畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富です。 茹でた人参やしいたけなどを加えても鮮やかになります。
片栗粉	3	
油	6	
三温糖	3	
醤油	3	
みりん	1	
水	1	

◎さつまいのシュガー揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
さつまい	20	①さつまいは拍子切りにし、油で揚げる。 ②揚げたさつまいにグラニュー糖をまぶす。 ★旬の食材です。
油	2	
グラニュー糖	0.8	

◎青菜のり和え

食品名	1人分(g)	調理方法
小松菜	40	①小松菜は茹でて細かく刻んでおく。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③酢、醤油、ごま油を合わせる。 ④①、②を③で和え、細かくちぎった焼きのりを加える。
人参	5	
焼きのり	1	
酢	1	
醤油	1.5	
ごま油	0.5	

◎すまし汁

食品名	1人分(g)	調理方法
麩	2	①麩は水でもどしておく。 ②えのき、わかめは細かく刻んでおく。 ③鍋に煮干だしをとる。 ④だし汁に①、②を加え煮て、醤油、塩、みりんで味付けをする。
えのき	5	
生わかめ	5	
煮干	2	
醤油	2	
塩	0.5	
みりん	0.1	

◎グレープフルーツ

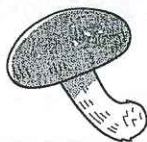
◎鮭おにぎり

食品名	1人分(g)	調理方法
米	35	①米は洗い、ザルにあげ、水気をきり、炊く。 ②鮭は焼き、骨をとり、細かくほぐす。 ③ボールに炊き上がりご飯、塩、鮭、ごまを加え混ぜる。 ④一人分ずつ軽く握り、のりを巻く。
塩	0.5	
焼き鮭	6	
ごま	1	
焼きのり	0.5	

◎牛乳

●栄養メモ

秋の味覚を楽しみましょう。
食欲の秋です。



実りの秋になりました。秋には、さつまいもや里芋、さけ、さば、さんま、米、栗、きのこ、りんごやぶどう、柿など、美味しい物がたくさんあります。旬の食べ物を知り、味わうことで豊かな感性を育てます。毎日の食卓に旬の食材をとり入れて、季節の恵みをご家庭でも楽しみましょう。