

メニュー紹介レシピ

10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下さい。

◎野菜たっぷりキツンコ

食品名	1人分(g)	調理方法
卵	35	①玉葱、人参はみじん切りにする。 ②ブロッコリーは子房に分け茹でておく。トマトはさいの目切りにする。 ③ウインナーは輪切りにする。 ④ボールに卵を割り、牛乳、生クリーム、塩を入れ混ぜる。 ⑤④に①～③を入れさつくり混ぜる。クッキングシートを敷いた鉄板に流す。 ⑥170℃に予熱したオーブンに⑤を入れ30～40分焼く。 ★卵に入れる具材は大きく切るより、細かく切った方が生地を流した時に均一に散らばります。 ★オーブンは高温で焼くより低温でゆっくり焼きます。
玉葱	10	
人参	5	
ウインナー	8	
ブロッコリー	10	
トマト	10	
牛乳	4	
生クリーム	2	
塩	0.1	
MIXチーズ	5	

◎ミートボールのケチャツプ和え

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽肉	50	①玉葱はみじん切りにする。 ②豚挽肉に①の玉葱、スキムミルク、パン粉、卵、片栗粉、水を加えてよく混ぜる。 ③②を団子状に丸め、180℃の油で揚げる。 ④鍋にケチャツプ、酒、中濃ソース、醤油、三温糖、片栗粉、水を加えてよく混ぜ、火にかける。とろみがついたら火を止める。 ⑤③の肉団子に④のケチャツプあんをからめる。 ★肉団子に人参やピーマンのみじん切りを入れてもよいです。 ★以上見は4～6個、未満児は3ケの肉団子を食べました。
玉葱	20	
スキムミルク	3	
パン粉	3	
卵	5	
片栗粉	3	
水	3	
揚げ油	2	
ケチャツプ	6	
酒	1	
中濃ソース	2	
醤油	3	
三温糖	3	
片栗粉	3	
水	1	
	13	

◎さつま芋コロツケ

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	40	①さつま芋は皮をむき、厚めに切り、柔らかくなるまで茹でる。 水分を捨て、マツヤード細かくつぶす。 ②玉葱はみじん切りにして豚挽き肉と炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。 ③①と②を合わせる。生地が冷めたら、人数分に分け、俵型にする。 ④小麦粉と卵を合わせ少量の水、ごまを加え少し硬めの衣を作る。 ⑤③の俵型に④の衣、パン粉の順につけ180℃の揚げ油できつね色に揚げる。 ★低温の油で揚げると中身が破裂してしまいます。揚げ油の温度に気を付けて揚げてください。 ★カレー粉の風味が食欲を増します。
豚挽肉	10	
玉葱	15	
油	0.5	
塩、こしょう	0.3	
カレー粉	0.1	
小麦粉	4	
卵	5	
パン粉	6	
ごま	0.3	
揚げ油	5	

◎オーストリアポテト

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	50	①さつま芋は皮をむき、厚めに切り柔らかくなるまで茹でる。 柔らかくなったら、水分を捨て、マツヤードなめらかになるまでつぶす。 ②①にマーガリン、三温糖、生クリーム、バニラエッセンス、を加える。 ③②が冷めるまで置く。(冷蔵庫で冷やしてもよい) ④アルミカップに③を丸め入れる。 ⑤④の表面に卵黄、水、みりんを混ぜたものを塗り、黒ゴマを表面に散らし200℃のオーブンで15分くらい表面に焼き色がつくまで焼く。 ★子どもたちに大人気のおやつです。
マーガリン	5	
三温糖	8	
生クリーム	5	
バニラエッセンス	少々	
卵黄	2	
みりん	0.5	
水	1	
黒ゴマ	0.5	

11月8日はいい歯の日

生涯にわたっておいしく楽しく食べるためにも、健康な歯を保つことが大切です。
 噛み応えのあるものをよく噛んで食べ、食後にきちんと歯をみがくことを習慣づけましょう。