

# 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ください。

## ◎さつま芋コロッケ

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	40	①さつま芋は洗って皮をむき、輪切りにして茹でて、つぶす。 ②玉葱はみじん切りにする。 ③フライパンに油を熱し、②の玉葱、豚挽き肉を炒め、火が通ったら、塩、こしょう、カレー粉を入れ下味をつける。 ④①に③を加えよく混ぜ合わせ、黒ゴマをふる。 ⑤小麦粉に卵を入れ少量の水を加え固めの衣を作る。 ⑥④を成型し、⑤の衣→パン粉の順につけ、170℃の油で色良く揚げる。 ★旬のさつま芋を使いカレー味のコロッケに仕上げました。 カレーの匂いが園舎に広がり、食欲を増した子ども達でした。
豚挽き肉	10	
玉葱	15	
油	0.3	
塩、こしょう	0.3	
黒ゴマ	0.5	
カレー粉	0.1	
小麦粉	4	
卵	5	
水	少々	
パン粉	6	
油	5	

## ◎ミートボールのケチャップ和え

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	50	①玉葱はみじん切りにする。 ②豚挽き肉に①の玉葱、スキムミルク、パン粉、卵、片栗粉、水を加えよく混ぜる。 ③②を団子状に丸め、180℃の油で揚げる。 ④鍋にケチャップ、酒、中濃ソース、醤油、砂糖、片栗粉、水を加えよく混ぜ、火にかける。とろみがついたら火を止める。 ⑤④に③を加え、肉団子を崩さないようにケチャップあんをからめる。 ★子どもたちの大人気の一品です。白・桃組は3ケ、黄・赤・青組は4ケ付けでした。おかわりもあり、一人5ケ、6ケ食べる子どももいました。
玉葱	20	
スキムミルク	3	
パン粉	3	
卵	5	
片栗粉	3	
水	3	
油	3	
ケチャップ	6	
酒	1	
中濃ソース	2	
醤油	3	
三温糖	3	
片栗粉	1	
水	13	

## ◎ひじきとハムのソテー

食品名	1人分(g)	調理方法
ひじき	1	①ひじきは水でもどして、よく洗い水気を切っておく。 ②人参、ハムはせん切りにする。 ③えんどうはさっと茹でてせん切りにする。 ④生姜はすりおろしておく。 ⑤鍋にごま油と④のおろし生姜を炒め、①、②、もやしを加え炒める。 ⑥砂糖、醤油を加え、水分がなくなったら、③のえんどうを加えさっと炒める。 ★サラダと違い油で炒めることで、風味がよくなり、食べやすくなります。
人参	10	
もやし	10	
えんどう	5	
ハム	5	
ごま	1	
生姜	0.5	
三温糖	2	
醤油	3	
ごま油	1	

## ◎ベークドチーズケーキ

食品名	1人分(g)	調理方法
クリームチーズ	16	①クリームチーズは常温で柔らかくクリーム状に練っておく。 ②ボールに①、三温糖、卵、生クリーム、小麦粉、レモン汁を加えハンドミキサーでよく攪拌する。 ③天板にオーブンシートを敷き、②を流し、170℃に温めたオーブンで40分、200℃のオーブンで5分焼く。冷めたら冷蔵庫で冷やす。 ③食べやすい大きさに切り分ける。
三温糖	5	
卵	8	
生クリーム	8	
小麦粉	2	
レモン汁	1	

## 栄養メモ

## 地域で生産したものを食べる・・・地産地消

地産地消とは「地域で生産されたものを地域で消費しよう」という取り組みのことです。その地域で生産されたものなので、新鮮なものを食べることができ、地域の活性化や地域の食材を活用して食文化を伝えることにもつながります。食材を選ぶ時は、その地域で生産されたものを選んでみませんか。