

メニュー紹介レシピ

10月の給食で子ども達に人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎コーンフレークチキン

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも皮なし	50	①鶏もも肉は一切れを50gになるように切り、肉の厚みの所に包丁で切り込みを入れ、火の通りをよくする。 ②①の鶏肉に酢、醤油、マヨネーズを加えよく揉み込む。 ③ビニール袋にコーンフレークを入れ、のし棒で細かくつぶす。 ④ボールに③のコーンフレーク、パン粉、粉チーズを入れ、よく混ぜる。 ⑤②の鶏肉に④をつけ、200℃のオーブンで20分位焼く。 ★コーンフレークは無糖です。
酢	2	
醤油	1	
マヨネーズ	2	
コーンフレーク	3	
パン粉	2	
粉チーズ	1.5	

◎炒り鶏

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも肉	20	①鶏肉は一口大に切る。 ②里芋は皮をむき一口大に切り、塩を加えよく揉み込んで、水にさらす。 ③人参、こんにゃく、ごぼう、れんこんは乱切りにする。 ④干しいたけは水で戻し、そぎ切りにする。 ⑤鍋に油を熱し、①の鶏肉を炒める。次に人参、ごぼう、こんにゃく、れんこん、しいたけを加えよく炒めてから、里芋、しいたけの戻し汁、三温糖、酒、醤油で柔らかく、また水分がなくなるまで煮る。 ★根菜類たくさんのボリュームがある一品ですが、子どもたちはよく食べました。 ★煮汁がなくなるまで煮詰めると味が染み込み美味しくなります。
里芋	40	
人参	15	
こんにゃく	10	
ごぼう	10	
れんこん	10	
干しいたけ	1	
油	2	
醤油	4	
三温糖	3	
酒	1	

◎ほうれん草の納豆和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ひきわり納豆	20	①ほうれん草は長さ3cmに切ってから洗い、茹でる。 ②もやしは茹でて、食べやすい長さに切る。 ③人参はせん切りにし、茹でる。 ④焼きのりは手で細かくもみほぐし、かつお節と一緒にフライパンで乾煎りする。 ⑤ボールにひきわり納豆、①、②、③、④、醤油、みりんを加えよく混ぜる。 ★ご飯にかけて食べるより副菜として食べても栄養満点です。
ほうれん草	25	
もやし	20	
人参	5	
かつお節	0.5	
焼きのり	0.1	
醤油	2	
みりん	1	

◎スイートポテト

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。 ②①のさつま芋をマッツシャーでつぶし、マーガリン、三温糖、生クリーム、バニラエッセンスを加え、なめらかにし、冷蔵庫で冷やす。 ③卵黄、みりんを合わせる。 ④②を一人分ずつ丸め、その上に③を塗り、ごまをふり、200℃のオーブンで焦げ目がつくまで10分位焼く。 ⑤粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。 ★子ども達に人気メニューです。
マーガリン	5	
三温糖	5	
生クリーム	5	
バニラエッセンス	少量	
卵黄	2	
みりん	0.5	
黒ゴマ	0.5	

栄養メモ

子どもと一緒に買い物

子連れでのお買い物は大変な時もありますが、実は食育のよいチャンスでもあります。時間のある週末などは子どもと一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。

- 丸ごとの野菜を見る・・・「ブロッコリーだよ！」「かぼちゃってこんなに大きいんだね」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察しましょう。
- 食べ物の名前を知る・・・お店には、子どもにとって目新しい物がたくさんあります。「これなあに？」にはぜひ答えてあげて下さい。食について会話を広げましょう。
- 子どもに選んでもらう・・・「好きなトマトはどれ？」「レタスとキャベツどっちを買おうかな？」などと尋ね子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで食べる意欲にもつながります。