

メニュー紹介レシピ

12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。

◎南瓜のグラタン

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	40	①南瓜は食べやすい大きさに切って、茹でる。 ②鶏肉は細かく切り、玉葱はスライス切り、人参はせん切りにし、フライパンに油を熱し炒める。 ③鍋に小麦粉、牛乳、バター、コンソメを入れ、火にかけ、泡だて器で攪拌しながら、ダマが残らないように混ぜ、とろみつくまで練る。 ④ボールに①、②を入れ、混ぜ合わせ、③のホワイトソースを加えからめる。 ⑤天板にオープンシートを敷き、④を入れ、表面にMIXチーズ、パン粉、パセリのみじん切りをのせ、200℃に熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。 ⑥焼き上がったら、人数分に取り分ける。 ★パーティーなど焼き上がりを天板のまま食卓に並べ、取り分けて食べても豪華に見えます。
油	1	
鶏肉	10	
玉葱	25	
人参	10	
塩、こしょう	0.5	
バター	2	
小麦粉	4	
牛乳	50	
コンソメ	0.5	
パセリ	0.3	
MIXチーズ	8	
パン粉	1	

◎鶏肉の甘辛揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも肉	45	①鶏肉は一口大に切り、醤油、酒、三温糖で下味をつけておく。 ②片栗粉をまぶし、180℃の油でしっかり揚げる。 ③調味料を合わせ、ひと煮立させる。 ④②の揚げた鶏肉を③の合わせたれでからめる。 ★鶏肉の代わりに、魚にしても美味しいです。
醤油	1.2	
酒	0.5	
三温糖	1	
片栗粉	4	
油	3	
ケチャップ	4	
醤油	1.5	
三温糖	2	
みりん	1.5	

◎挽き肉とマッシュポテトの重ね焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
じゃが芋	40	①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り、茹でる。 ②①が柔らかくなったらお湯をきり、マッシュ状につぶす。 ③②に牛乳、塩、こしょうを加え、ヘラでよく混ぜ、なめらかにする。 ④フライパンに油を熱し、豚挽き肉、玉葱を炒めケチャップ、三温糖、塩で味付けをし、ミートソースを作る。 ⑤天板にオープンシートを敷き、④のミートソースを敷き、その上に②のじゃが芋を敷き詰め、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。 ★市販のミートソースを利用しても、美味しいです。
牛乳	10	
塩、こしょう	0.2	
豚挽き肉	20	
玉葱	15	
三温糖	1	
塩、こしょう	0.2	
ケチャップ	3	

◎スイートポテト

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	50	①さつま芋は厚めに皮をむき、適当な大きさに切り柔らかくなるまで茹でる。 ②①が熱いうちにマッシャーでつぶし、マーガリン、三温糖、生クリーム、バニラエッセンスを加え、なめらかにする。 ③②を丸めやすくするために、②を冷ましておく。 ④卵黄、みりん、水を合わせておく。 ⑤アルミカップに③を丸めて入れ、表面に④をぬり、黒ゴマをかける。 ⑥200℃のオーブンで焦げ目がつくまで15分位焼く。 ★人気メニューの1品です。食物繊維も豊富です。ぜひ、作ってみてください。
マーガリン	5	
三温糖	5	
生クリーム	5	
バニラエッセンス	少々	
卵黄	1	
みりん	0.3	
水	0.3	
黒ゴマ	0.5	

栄養メモ

受け継いでいきたい、年中行事

正月やひなまつり、端午の節句など、毎年同じ時期にめぐってくる行事を年中行事と呼びます。この時期に食べる特別な食事を行事食といいます。行事食は、それぞれの地域や季節の食材をとり入れて工夫され、長い年月にわたって伝えられてきたものです。園での食事などを通して、これからも日本人の伝統的な食文化を子ども達に受け継いでいきたいものです。