

# メニュー紹介レシピ

12月9、23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ください。

## ◎ミンチカツ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	40	①玉葱はみじん切りにして、バターでよく炒め、冷ましておく。 ②豚挽き肉に、①と、パン粉、塩を加えよく混ぜる。 ③②を人数分に分け、両手でキャッチボールをするように中の空気を抜きながら成形する。 ④小麦粉に卵、少量の水を加え衣を作る。 ⑤③を④の衣→パン粉の順につけ、中温の油でゆっくり中まで火が通るよう に揚げる。 ★サクサク、ジューシーなミンチカツです。子どもたちは大きなお口でパクリ！
玉葱	10	
バター	0.5	
塩	0.1	
パン粉	2	
小麦粉	3	
卵	5	
パン粉	6	
油	4	
中濃ソース	3	

## ◎キャベツの味噌ドレッシングサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	20	①キャベツは熱湯で茹で、冷めたら、せん切りにして、水気を絞る。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③胡瓜もせん切りにして、熱湯で茹で、冷水で冷まし、水気を絞る。 ④コーン缶はザルで水気を切っておく。 ⑤ボールに油、みそ、酢、三温糖、熱湯を入れ、みそドレッシングを作る。 ⑥①～④を合わせ、⑤のドレッシングで和える。 ★手軽に作れるドレッシングです。いろいろな野菜にかけて、食べて下さい。
人参	10	
胡瓜	15	
コーン缶	10	
油	1.5	
みそ	4	
酢	1.5	
三温糖	2	
熱湯	1.5	

## ◎白菜のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	20	①南瓜、わかめは食べやすい大きさに切る。 ②木綿豆腐はさいの目切りにする。 ③煮干は頭、腹わたを取り除き、だしをとる。 ④③のだし汁に豆腐、南瓜を入れ沸騰したら、わかめ、みそを加え煮る。
木綿豆腐	25	
わかめ	10	
煮干	2	
みそ	8	

## ◎青りんごゼリー

食品名	1人分(g)	調理方法
かんてんぱぱ	10	①分量の熱湯をボールに入れ、かんてんぱぱの粉を加え1分間、攪拌する。 ②型にみかん缶を入れ、①の液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし、固める。
みかん缶	10	

## ◎ココアちんすこう

食品名	1人分(g)	調理方法
小麦粉	20	①小麦粉とココアをよく混ぜ合わせ、三温糖と油を加えて練り合わせ、一つにまとめる。 ②①を厚さ1.5cm、径2cm×5cmのだ円形に成形し、天板に並べる。 ③180℃に予熱したオーブンで15分位焼く。
ピュアココア	25	
三温糖	10	
油	2	

★焼き上がって熱いうちは崩れやすいので、粗熱をとってから盛り付けます。

## 栄養メモ

### ～おうちで食育～

#### みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ、身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。



## ☆共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスのよい食事をとることができる
- 協調性を育てることができる
- 食文化の継承につながる
- マナーを学べる