

# メニュー紹介レシピ

9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。

## ◎擬製豆腐

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	35	①木綿豆腐はまな板に挟んで水切りしておく。 ②生しいたけ、人参はせん切り、葱は小口切りにしておく。 ③鍋に油を熱し牛、豚挽肉を炒め、火が通ったら②の野菜を加えよく炒め、全体に油が回ったら調味料を加え煮詰める。 ④③が冷めたら、卵液と①の豆腐をつぶしながら加える。 ⑤天板にオーブンシートを敷き、④を流し入れ、表面を平らにする。 ⑥200℃のオーブンで15分位焼き、切り分ける。 ★保育園では牛、豚挽肉を使用しましたが、鶏挽肉でも、ツナ缶でも美味しく仕上がります。
卵	15	
牛挽肉	5	
豚挽肉	5	
葱	10	
人参	8	
生しいたけ	8	
油	1	
醤油	2	
三温糖	1.5	
酒	1	
塩	0.2	

## ◎大豆のごつつ揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
茹で大豆	15	①茹で大豆は水を切り水洗いしておく。 ②さつまい芋は1cm位のさいの目切りにして水に浸し水気を切る。玉葱はスライス切りにする。 ③ポールに①、②、桜エビ、青のり、天ぷら粉を加え少量の水を加え固めに練る。 ④170℃位に温めた油に③をスプーンで一口大にすくって揚げる。 ★大豆の甘味、桜えびの香りが食欲を増します。噛みごたえのあるかき揚げですがよく噛んで食べていました。
さつまい芋	15	
玉葱	10	
桜エビ	1.5	
青のり	0.1	
天ぷら粉	12	
塩	0.2	
油	4	

## ◎押し麦のスーパ

食品名	1人分(g)	調理方法
押し麦	3	①春雨は茹で、食べやすい長さに切っておく。 ②人参、玉葱、ベーコンはせん切り、しめじは小房に分け、チンゲン菜は食べやすい大きさのそぎ切りにしておく。 ③鍋に人参、玉葱、ベーコン、しめじ、コンソメ、水を加え火にかいけ、沸騰したら押し麦を加え、15分位煮る。 ④仕上げにチンゲン菜、春雨を加え、塩、こしょうで味を整える。 ★押し麦のプチプチした食感が子どもたちに人気でした。
人参	5	
玉葱	10	
しめじ	5	
チンゲン菜	5	
春雨	3	
ベーコン	5	
塩、こしょう	0.3	
コンソメ	0.5	

## ◎豆腐バーナツ

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	30	①ポールに水切りした豆腐を手でつぶしながら加える。 ②①にホットケーキMIXと卵を加え全体をまんべんなく混ぜる。 ③揚げ油を160～170℃に熱し、②をスプーンで落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。荒熱が取れたら、粉砂糖をふる。 ★栄養満点なおやつです。ふんわりした触感がたまりません。
ホットケーキMIX	15	
卵	4.5	
油	4	
粉砂糖	1	

## 栄養メモ

おいしい＆楽しく美味しく実りの秋

さつまい芋がおいしい季節です。

実りの秋 . . . 食欲の秋 です。  
 芋やきのこ、果物、新米...  
 子どもたちの食欲も増える時期です。  
 旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。  
 食卓に上がる旬の食べ物に話題も増えることでしょう。  
 おいしく楽しい時間をすごしましょう。

