

# メニュー紹介レシピ

2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下さい。

## ◎鶏肉のパン粉焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも肉	40	①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけておく。 ②ポウロに練りからし、中濃ソース、卵を入れて混ぜ合わせ、①の鶏肉を約20分漬け込む。 ③パン粉と粉チーズ、乾燥パセリを混ぜ合わせ、②にまぶし、天板に並べて180℃のオーブンで15分位焼く。 ★パン粉焼きは、揚げ油を使わないので脂質の摂取が抑えられます。サクサクして美味しいです。
塩・こしょう	0.1	
練りからし	0.2	
卵	10	
中濃ソース	3	
パン粉	10	
粉チーズ	3	
乾燥パセリ	0.1	

## ◎鶏肉の酢豚風

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏もも肉	30	①鶏もも肉は一口大に切り、生姜汁、醤油、酒で下味を漬けた後、片栗粉を加えて油で揚げる。 ②玉葱、ピーマン、人参、干しいたけは一口大の乱切りにし、人参は茹でておく。 ③パイナップルは汁気を切り、8等分に切る。 ④ケチャップ、醤油、酢、三温糖、水で溶いた片栗粉を混ぜ合わせておく。 ⑤鍋に油を熱し、玉葱をよく炒め、しんなりしてきたら、人参、ピーマン、しいたけを加え炒める。全体に火が通ったらパイナップル、揚げた鶏肉を加え、④の調味料を加えて全体にからめる。 ★唐揚げたっぷりの甘酢あんです。 甘酢あんも手軽な材料で作れますので、是非、作ってみて下さい。
生姜	0.5	
醤油	1	
酒	1	
片栗粉	4	
揚げ油	2	
玉葱	30	
ピーマン	10	
人参	10	
干しいたけ	1	
パイナップル	10	
ケチャップ	3	
醤油	4	
酢	0.5	
三温糖	2.5	
片栗粉	0.5	
油	2	

## ◎大根のクリーム煮

食品名	1人分(g)	調理方法
大根	20	①大根、人参、じゃが芋は2cmくらいのさいの目切りにする。大根は下茹でする。 ②玉葱はみじん切りにする。 ③②のたまねぎを透明になるまでよく炒める。 ④鍋にバター・小麦粉、牛乳を混ぜ強火にかける。煮立ったら弱火にして、焦がさないようゆつくりとろみができるまで煮る。 ⑤別の鍋に油を熱し、①を炒め全体に油が回ったらひたひたの水を入れコンソメを加え煮る。 ⑥火が通ったら④のホワイトソースを加え、一煮立したら塩で味を調える。
人参	5	
じゃが芋	30	
玉葱	15	
油	1	
バター	2	
小麦粉	2	
牛乳	20	
コンソメ	0.5	
塩	0.2	

## ◎うどんかりんどう

食品名	1人分(g)	調理方法
ゆでうどん	30	①ゆでうどんは食べやすい長さに切り、水で洗い、水気を切っておく。 ②②のうどんを揚げ油でパリッと揚げる。 ③ココアと三温糖を混ぜ合わせ②の揚げうどんをまんべんなくまぶす。 ★手軽にできる手作りおやつです。うどんはポリポリ、パリパリ食感がいいです。
油	4	
三温糖	3	
ココア	0.2	

## 栄養メモ

### うれしい子どもたちの成長

春の訪れを感じる季節。心身ともに一年で大きく成長した子どもたち。明るいうれしい季節です。毎日の生活の中で「食育」を捉え「食を営む力」を育ててきました。五感を育てる食…人は目、耳、舌、鼻、皮膚を通して感じる感覚を五感といえます。食に関わることで、目で見る色や形、食材が変化の様子、料理の音、食材の匂い、手や口に入れた触覚です。口に入れて食べると五感フルに働きます。子どもたちを見ていると五感を使っているいろいろなことを感じることがよくわかります。大きく成長した子どもたちです。