

# メニュー紹介レシピー

8月の給食で子供たちの人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

## ◎なすと豚肉の生姜焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚もも肉	25	①豚肉は3cm幅に切っておく。生姜はすりおろしておく。 ②茄子は短冊切りにし、塩水につけアクを抜いておく。 ③玉葱は薄いバクし型切りにしておく。 ④醤油、きび糖、みりん、①の生姜を合わせておく。 ⑤フライパンに油を熱し、玉葱、茄子の順によく炒める。炒まった野菜は一度皿に取り出す。再びフライパンを熱し①の豚肉を炒め火が通ったら先ほどの野菜を加え④に合わせ調味料を加え水分がなくなるまで、強火でからめる。
茄子	10	
玉葱	20	
醤油	3	
きび糖	1.5	
みりん	1	
生姜	0.3	
油	0.5	

## ◎中華サラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
春雨	3	①春雨は茹でて、冷水にさらし、2cm長さに刻む。 ②もやしは熱湯で茹でて2cm長さに切る。 ③人参はせん切りにし茹でる。胡瓜もせん切りに茹でる。 ④材料の水気をよく切って、ドレッシングを和える。 ★さっぱりと口当たりのよい味付けです。
もやし	15	
胡瓜	10	
人参	10	
醤油	1.5	
酢	1.5	
きび糖	1	
ごま油	2	

## ◎納豆和え

食品名	1人分(g)	調理方法
オクラ	15	①オクラは色よく茹でてから、5mmほどの小口切りにする。 ②人参はせん切り、えのきは1cmほどに切りそれぞれゆでる。 ③①、②の水気をよく絞って挽き割り納豆と醤油で和える。 ★緑、オレンジ、白、茶色の色彩がとてもきれいで食欲をそそぎます。
ひき割り納豆	10	
人参	5	
えのき	5	
醤油	1	

## ◎南瓜パイ

食品名	1人分(g)	調理方法
ギョウザの皮	2枚	①南瓜は皮を取り、茹でて水気を切り、熱いうちにつぶし、きび糖、バターを加えて混ぜ合わせておく。 ②①が冷めたら、ギョウザの皮の上のせ、ふちに水を付け、もう1枚の皮で包み円盤型にし、低温の油で揚げる。 ★パリパリしたギョウザの皮が美味しいです。
南瓜	30	
きび糖	3	
バター	2	
油	4	

## ◎フルーツバターケーキ

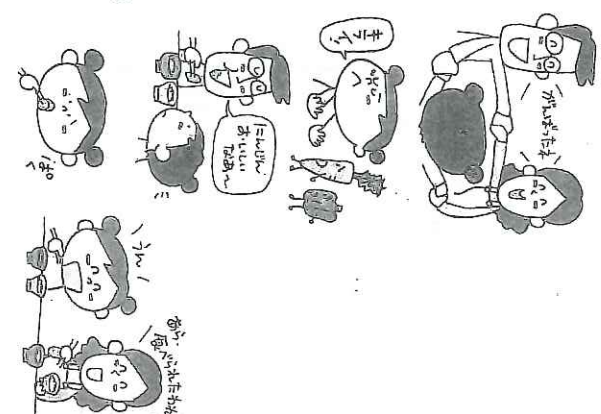
食品名	1人分(g)	調理方法
白桃缶	20	①白桃缶は汁気を切り、いちよう切りにする。 ②溶き卵に牛乳を少しずつ加えて混ぜ、ホットケーキMIXを混ぜる。 ③バターを溶かし②に加える。 ④パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、③を流し170°Cのオーブンで30分位焼く。焼き上がりに、表面に粉砂糖を振る。 ★牛乳パックで焼くこともできます。
ホットケーキMIX	25	
卵	10	
牛乳	10	
バター	4	
粉砂糖	1	

## ●栄養メモ 野菜嫌い どうして?

野菜は、苦味や酸味があるものです。苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としてはあとから獲得するものです。離乳食で食べていたものをたべなくなるのは、感じなかった味覚を感知するようになったからです。味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるように、大人の関わりが大切です。

## “野菜がおいしい”を育てる

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。



### 野菜を食べない

一緒に食べる人がおいしく食べている

自分も食べてみようとする模倣する

ほめられる

心地よい経験の繰り返し

おいしい・食べられるようになる