メニュー紹介レシピ

７月８、２２日の給食で子どもたちの人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎ひじきコロッケ

食 品 名	１人分(g)	調　　理　　方　　法
じゃが芋	50	①じゃが芋は茹でて熱いうちにつぶしておく。
豚挽き肉	15	②ひじきは水で戻し、水切りをし、人参はせん切りにする。
油	1	③豚挽き肉を油でよく炒め、②を加え炒め、醤油、三温糖、みりんで味付けをする。
ひじき	2	
人参	3	④①、③を合わせ、人数分に分けて成型する。
醤油	2	⑤小麦粉に卵と水を加え固い衣を作り、④をくぐらせ、パン粉をつけ、油で揚げる。
三温糖	0.5	
みりん	0.5	⑥揚げたコロッケにソースをかける。
小麦粉	3	
卵	5	★いつものコロッケにひじき煮を加え、鉄分アップしました。
パン粉	8	
油	5	
ソース	3	

◎ボイル野菜

食 品 名	１人分(g)	調　　理　　方　　法
キャベツ	35	①キャベツはさっと茹で、せん切りにし、絞る。
人参	3	②人参もせん切りにし、茹でる。
さやいんげん	5	③いんげんはさっと茹で、斜めのせん切りにする。
ウスターソース	2	④①、②、③を合わせ、ウスターソースで和える。

◎味噌スープ

食 品 名	１人分(g)	調　　理　　方　　法
ごぼう	5	①ごぼうは皮をそぎ、食べやすいささがきにする。
大根	20	②大根はいちょう切り、玉葱はスライス切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
わかめ	1	
玉葱	10	③鍋に野菜と水、コンソメを入れ、火にかける。
みそ	4	④野菜が柔らかくなったら、みそ、わかめを加える。
コンソメ	0.5	

◎りんご　　1/6　切れ

おやつ

◎冷やし中華

食 品 名	１人分(g)	調　　理　　方　　法
中華めん（生）	30	①胡瓜、人参、ハムはせん切りにしそれぞれ、茹でる。
胡瓜	10	②卵に三温糖を加え、フライパンに油を敷き、薄焼き卵を作り、錦糸卵に切る。
人参	3	
ハム	10	③鍋に湯を沸かし、中華めんを茹で、茹で上がったら、冷水で冷やし、ごま油をまぶす。
卵	5	
三温糖	0.5	④鍋に酢、醤油、三温糖、水を加え火にかけ、沸騰させ、冷まし、たれを作る。
油	0.5	
酢	5	⑤③に①の野菜を加え、混ぜ、④のたれをかける。
醤油	5	★保育園では食べやすいように、麺、野菜を混ぜて、たれをかけ、提供しました。
三温糖	3	
水	8	
ごま油	1.5	

◎牛乳　　130cc

栄養メモ

旬の野菜

８月３１日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜の美味しさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です