メニュー紹介レシピ

８月２１日のわくわく給食のメニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎鶏の唐揚げ

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
鶏肉	40	①鶏肉は皮をはがし、一口大（20～25g）の大きさに切る。
醤油	2	②にんにく、生姜はすりおろす。
酒	1	③①に②、醤油、酒を加えよく混ぜる。
にんにく	0.3	④③に片栗粉をまぶし、中温の揚げ油でカラッと揚げる。
生姜	0.2	
片栗粉	5	★にんにくが効いた唐揚げです。
油	5	

◎ポテトサラダ

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
じゃが芋	35	①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹で、マッシャーでつぶす。
胡瓜	20	
人参	5	②胡瓜は薄い半月切りにし、熱湯でさっと茹でる。
マヨネーズ	6	③人参はいちょう切りにし茹でる。
塩	0.2	④①～③を合わせ、マヨネーズと塩で和える。

◎厚焼き玉子

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
卵	15	①鍋に湯を沸し、かつお出しをとる。
かつお出し	2	②卵を割り、①のだし汁、塩、醤油、三温糖を合わせ、よく攪拌する。
塩	0.1	③厚焼き卵用のフライパンを温め、油を敷き、②を少しずつ流しながら焼いて丸めてを繰り返し、厚焼き卵を作る。
醤油	0.7	
三温糖	0.8	
油	0.3	

◎南瓜フライ

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
南瓜	20	①南瓜を食べやすいいちょう切りにする。
油	2	②①を油で揚げる。
塩	0.1	③揚げたての南瓜に塩をまぶす。

◎ハムフラワー1枚　→ハムを半分に折りはじからくるくる巻き、スパゲティーで止め、オーブンでさっと焼く。

◎茹でブロッコリー　15g

◎ミニトマト　食べやすいよう1/2～1/4切れに切る

◎スティックゼリー

おやつ

◎焼きそば

食 品 名	1人分(g)	調　理　方　法
中華めん（蒸し）	30	①キャベツは短冊切りに、人参はせん切りにする。
キャベツ	20	②豚肉は細かく刻む。
人参	3	③中華蒸しめんは袋から出し、めんをほどいておく。
豚肉	10	④中華鍋に油を熱し、②の豚肉を火がしっかり通るまでよく炒め、①の野菜を加え炒め、野菜の上に③の中華めんを入れ、少量の水を加え蒸し焼きにし、めんが柔らかくなったら、ソース、塩で味付けする。
油	2	
中濃ソース	6	
塩	0.1	

◎麦茶

栄養メモ

災害食の備蓄品

水　→1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食→精米、乾麺、レトルトご飯、アルファー米など
主菜→缶詰、瓶詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源→カセットコンロ・ボンベ
好みの食品→お菓子、飲み物