

メニュー紹介レシピ

11月6、20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。

◎納豆のかき揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
納豆	16	①竹輪は縦半分に切り、斜め薄いスライスに切る。 ②ひじきは水で戻し、ザルにあげ、水気を切る。 ③玉葱は縦半分、横半分に切り、薄切り、人参はせん切り、水菜は2cmほどの長さに切る。 ④ボウルに納豆、①～③を入れ、よく混ぜ合わせる。 ⑤別のボウルに卵、水、醤油、三温糖、小麦粉、片栗粉を加えさっくり混ぜ、④に入れ、具材と絡める。 ⑥油を170℃に熱し、⑤をスプーンですくって落とし入れ、色よく揚げる。
焼き竹輪	5	
ひじき	0.3	
玉葱	10	
人参	5	
水菜	3	
卵	5	
水	3.5	
醤油	1	
三温糖	0.2	
小麦粉	4	
片栗粉	1.5	
油	4	

◎かみかみサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
ちりめんじゃこ	1	①ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。 ②ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り、熱湯で茹でる。 ③人参はせん切りにする。 ④醤油、三温糖、酢、油を合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤①～③を合わせ、④のドレッシングで和える。 ★咀嚼を促すサラダです。ブロッコリーは茹で過ぎないようにします。
ブロッコリー	35	
人参	3	
醤油	2	
三温糖	0.5	
酢	0.2	
油	0.5	

◎豚汁

食品名	1人分(g)	調理方法
豚肉	10	①豚肉は食べやすく、細かく切る。 ②じゃが芋は一口大のさいの目切り、玉葱は薄切り、人参、大根はいちよう切りに、油揚げはせん切りにする。 ③煮干は頭、腹わたを取り除き、鍋に煮干、水を加え、煮干だしを作る。 ④別の鍋に油を熱し、①の豚肉を炒め、火が通ったら、②の野菜を加え全体に油が回ったら、③の煮干だしを注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤④にみそを加え味を調える。
じゃが芋	35	
玉葱	20	
人参	10	
大根	10	
油揚げ	5	
油	0.5	
煮干	2	
みそ	7	

◎うさぎりんご 1/6切

おやつ

◎牛乳もち

食品名	1人分(g)	調理方法
牛乳	60	①鍋に牛乳と片栗粉を加え、弱火にかけ、木杓子でかき混ぜ、焦がさないように練る。透明になり、つやが出てきたら、火を止める。 ②バットを水でぬらし水気をきった所へ①を流し、平らにし、冷やし固める。 ③②を器に盛り、黒蜜ときな粉をかける。
片栗粉	8	
きな粉	3	
黒蜜	10	

◎ハッピーターン

栄養メモ

年末年始に楽しい経験を

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

