メニュー紹介レシピ

5月13日行事食（子どもの日）メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎スパゲティーナポリタン

材料（一人分）・・・スパゲティー20g　ウインナー8g　玉葱15g　ピーマン5g　油1.5g　ケチャップ10g
ウスターソース1g　三温糖1g　塩0.2g

作り方・・・①スパゲティーは1/3本に折り、熱湯に塩を加え規定時間より1分長めに茹でる。

◎鯉のぼり卵焼き（五目卵焼き）

材料（一人分）・・・卵30g　ひじき1g　人参5g　にら5g　油3g　スキムミルク2g　塩0.2g　醤油2g
ケチャップ3g　胡瓜2g　茹でブロッコリー15g

作り方・・・①ひじきは水で戻し、人参はせん切り、にらは2cm長さに切る。
②フライパンに油を熱し、①を炒める。
③②が冷めたら、卵を割りほぐし、スキムミルク、醤油、塩で味付けする。
④厚めの天板にクッキングシートを敷き、③を流し180℃のオーブンで20分位しっかり焼く。
⑤胡瓜は小口切り一人1枚用意する。
⑥④を長方形になるように切り、⑤の胡瓜を目、胡瓜の中央にケチャップをのせ、うろこをケチャップで描く。尾びれに茹でブロッコリーを添える。

◎チーズスティック

材料（一人分）・・・餃子の皮2枚　ベビーチーズ1/2個　小麦粉0.5g　水0.5g　揚げ油

作り方・・・①ベビーチーズは縦4本に切る。
②小麦粉と水を合わせのりを作る。
③餃子の皮に①のチーズをのせ棒状に包み止口に②をつけ止める。
④低温の揚げ油で揚げる。

◎野菜スープ

材料（一人分）・・・ベーコン5g　キャベツ15g　玉葱10g　しいたけ3g　人参5g　コンソメ0.5g　塩0.3g　醤油0.5g

作り方・・・①全ての材料をせん切りにして、鍋に入れひたひたの水とコンソメを加え煮る。
②塩、醤油で味を整える。

◎青りんごゼリー

材料（一人分）・・・かんてんぱぱゼリーの素10g　熱湯50cc　みかん缶5g　パイン缶10g

作り方・・・①80℃以上の熱湯をボールに入れ、かんてんぱぱの素を振り入れ、1分以上よく攪拌する。
②粗熱が取れたら、ゼリーカップにみかん缶、小さく切ったパイン缶を入れ、①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

おやつ

◎鯉のぼりおにぎり

材料（一人分）・・・米35g　塩0.1g　昆布佃煮2g　魚肉ソーセージ3g　棒チーズ2g　のり0.5g

作り方・・・①米は研ぎ、炊飯器で炊く。
②魚肉ソーセージと棒チーズは輪切りに一人1枚づつ用意する。
③のりは1/8枚の隅を三角に切る。
④炊き上がったご飯に塩を混ぜ、中央に昆布の佃煮を入れ、おにぎりを作る。
⑤④に③ののりを巻き②のソーセージの上にチーズをのせ、鯉のぼりの目にする。

◎牛乳130cc

栄養メモ

～歯や骨を丈夫にする食べ物をとりましょう～

私たちの体は食事で摂取したものから作られています。成長期の子どもたちは、丈夫な歯や骨を作るためにもカルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。