

# メニュー紹介レシピ

8月24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。

## ◎鶏肉のソフト揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏モモ肉	50	①鶏肉は一口大(20g)くらいの大きさに切る。 ②生姜はすりおろし、生姜汁と調味料を合わせ、①の肉に漬け込む。 ③揚げ油を中温に温め、②を1ヶずつ入れ、からっと揚げる。  ★外身はカリッと、中身はジューシーでおいしいです。 ★たくさんの鶏肉を揚げるときはソフト揚げが手軽です。
生姜	0.5	
醤油	2	
酒	1	
三温糖	0.2	
卵	3	
片栗粉	3	
油	6	

## ◎茹でブロッコリー・ミニトマト

食品名	1人分(g)	調理方法
ブロッコリー	20	①ブロッコリーは小房に分け、熱湯の湯に塩を入れて茹でる。
塩	0.1	

## ◎厚焼き卵

食品名	1人分(g)	調理方法
卵	15	①鍋に湯を沸かし、かつお節を加え、濃い目のかつおだしをとっておく。 ②ボールに卵を割り、①のかつおだしと調味料を加えよく攪拌する。 ③卵焼き用のフライパンに油を熱し、1/3量ほど入れ、全体に広げ、焼けてきたら手前に巻き、奥に寄せる。同様の作業を2回繰り返す。全体に火が通ったら、火から下ろす。 ④食べやすい大きさに切る。
かつおだし	2	
塩	0.1	
醤油	0.7	
三温糖	0.8	
油	0.5	

## ◎ひじきの煮付

食品名	1人分(g)	調理方法
ひじき	2	①ひじきは水で戻し、ふっくらしてきたら、ざるに上げ、水を切る。 ②人参、油揚げは細切りにする。 ③鍋に①、②を入れ、調味料を加えひたひたより少し少なめのかつおだしを加え、煮る。 ④鍋底に煮汁がなくなるくらいまで煮る。
人参	5	
油揚げ	3	
かつおだし	適量	
三温糖	1.5	
醤油	2	
酒	1	

## ◎ほうれん草のごま和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	25	①ほうれん草はよく洗い、熱湯に塩を加え、さっと茹でる。冷水に取りよく絞り根元を切り落とし食べやすい大きさに切る。 ②もやしも熱湯に塩を加えさっと茹で、冷まし、食べやすい大きさに切る。 ③ボールに①、②、調味料を合わせ、和える。
もやし	10	
ごま	2	
醤油	1.5	
三温糖	1	

## ◎竹輪くるくる

食品名	1人分(g)	調理方法
竹輪(4本入り)	15g(1/4本)	①竹輪は1枚になるように開く。 ②焼き目を上にして、のり、チーズをのせ、くるくる巻き爪楊枝で4か所止める。 ③爪楊枝と爪楊枝の間に包丁を入れ、切る。
のり	1/4枚	
スライスチーズ	1枚	

## ◎フルーツバイキング

りんご・オレンジ・グレープフルーツ・バナナ・パイン缶



## 栄養メモ

### ◎わくわくする食事！！

いつもとは違ったお皿や、場所での食事。

食べている内容はいつもと同じでも、お皿や、場所により食べる意欲がわいてきます。かわいいお皿やお弁当箱に入っていたら、苦手な物も食べられると思います。いつもと違う、ちょっとした変化が子どもには、嬉しいです。