

メニュー紹介レシピ

8月22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
鶏もも肉	50	①鶏肉は皮をはがし、一口大(20~25g)の大きさに切る。 ②にんにく、生姜はすりおろす。 ③①に②、醤油、酒を加えよく混ぜ合わせる。 ④揚げ油を中温に温め、③に片栗粉をつけながら一つずつカラッと揚げる。
にんにく	0.2	
生姜	0.3	
醤油	2	
酒	1	
片栗粉	5	
油	5	

◎南瓜のサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	25	①南瓜はワタと種を取り一口大に切り、茹でる。 ②人参はいちょう切りにし茹でる。 ③胡瓜はスライサーでスライスし熱湯でさっと茹で、冷水で冷まし、絞る。 ④マヨネーズ+塩+三温糖を合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤①~③の野菜を合わせ、④のドレッシングで和える。
人参	2.5	
胡瓜	12	
マヨネーズ	4	
塩	0.1	
三温糖	0.2	

◎ほうれん草と竹輪の和え物

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	25	①ほうれん草は熱湯で茹で、絞り、食べやすい大きさに切る。 ②竹輪は薄い半月切りにし、熱湯でさっと茹でる。 ③①、②を合わせ、醤油、みりんで和える。
竹輪	5	
醤油	0.8	
みりん	0.8	

◎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、かつおだしをとる。 ②卵を割り、①のだし汁、塩、醤油、三温糖を合せ、よく攪拌する。 ③厚焼き卵用フライパンを温め、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。
かつおだし	2	
塩	0.1	
醤油	0.7	
三温糖	0.8	
油	0.3	

◎たこウインナー

食品名	1人分(g)	調理方法
赤ウインナー	1本	①ウインナーの半分より下に十文字に包丁を入れる。脚になる。 ②ウインナーの半分より上に網目模様を入れ、顔にする。 ③フライパンを温め、②のウインナーを焼く。

◎ミニトマト(アイコ)1ヶ・・・食べやすいように斜め半分に切る。

◎ブロッコリー20g・・・小房に分け、塩を加えた熱湯で柔らかく茹でる。

◎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・みかん缶



栄養メモ

大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な五大栄養素

食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、**炭水化物**、**脂質**、**たんぱく質**、**無機質**、**ビタミン**があり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、関わり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。

1日3食と間食の中でバランスよくととのえてみませんか。

(魚・肉・卵・豆・乳・米・パン・芋・油・野菜・きのこ・果物)

