

メニュー紹介レシピ

11月7、21日の給食で子ども達の人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎鮭のちゃんちゃん焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
鮭	50	①鮭に酒をふる。 ②玉葱はスライス、キャベツは短冊切り、人参はせん切りにする。 ③コーン缶は水気をきっておく。 ④みそ、酒、三温糖を合わせる。 ⑤鍋に油を引き、②～③を炒め、火が通ったら、④を入れ混ぜ合わせる。 ⑥天板にオープンシートを敷き、①を並べる。 ⑦⑥の鮭の上に⑤をまんべんなくのせる。 ⑧180℃のオーブンで20分焼く。
酒	1	
玉葱	10	
キャベツ	10	
人参	3	
コーン缶	3	
油	0.5	
みそ	3.5	
酒	4	
三温糖	0.6	

◎田舎煮

食品名	1人分(g)	調理方法
茹で大豆	15	①油揚げは油抜きをして、せん切りにする。 ②ごぼうは食べやすい大きさのさがきにする。人参はさいの目切りにする。 ③こんにゃくは薄い短冊切りにし、塩でもみ、洗う。 ④昆布はすまし汁のだしで取り除いた昆布をさいの目切りにする。 ⑤鍋に①から④、茹で大豆、ひたひたの水を加え、煮る。沸騰したら、調味料を加え煮汁がなくなるまで煮詰める。 ★煮物を好む子どもが多いです。
油揚げ	3	
ごぼう	8	
人参	8	
こんにゃく	20	
昆布	0.5	
三温糖	2	
みりん	0.8	
醤油	2	

◎ほうれん草のすまし汁

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	10	①ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。 ②人参はせん切り、麩は水で戻し、水気を切る。 ③鍋に昆布と水を入れ火にかけ、沸騰したらかつお節を加え、火を止める。 ④③の昆布とかつお節が沈んだら、ざるにペーパータオルを敷きこし、だしをとる。(この昆布は田舎煮に使用する) ⑤④のだし汁に②の人参、麩を入れ火にかけ沸騰したら、ほうれん草を加え塩、醤油、みりんで味付けをする。
人参	5	
麩	1	
かつお節	0.5	
昆布	0.5	
塩	0.5	
醤油	1	
みりん	0.5	

◎オレンジ1/6切

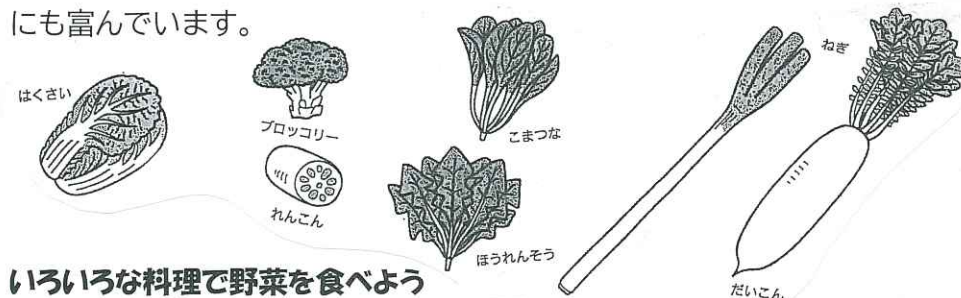
◎ココアラスク

食品名	1人分(g)	調理方法
フランスパン	30	①フランスパンは1cm幅の輪切りにする。 ②マーガリン、三温糖、ミルクココアを混ぜ合わせる。 ③①のフランスパンに②をたっぷり塗って180℃のオーブンで15分焼く。
マーガリン	5	
三温糖	3	
ミルクココア	1	

◎栄養メモ

冬が旬のおいしい野菜

旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時です。旬のものは、たくさん出回るために安価になりやすく、おいしくて栄養価にも富んでいます。



いろいろな料理で野菜を食べよう

野菜は、体の調子をととのえるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含みます。不足しがちな野菜を食べるためには、生だけではなく、加熱して、鍋料理やスープなどにして食べましょう。

