

# メニュー紹介レシピ

2月2日の節分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。

## ◎鬼のハンバーグ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	40	①玉葱はみじん切りにし、油で茶色になるまでよく炒め、冷ます。 ②ボールに豚肉、牛乳、パン粉、塩と①を加え粘りが出るまでよく混ぜる。 ③竹輪は1cmの輪切りにする。一人2ヶ。鬼の目になる。 ④天板の上にクッキングシートを敷き、②を鬼の顔型に作り、③の竹輪を鬼の目になるように置き、180℃のオーブンで焼き色が付くまで、しっかり焼く。 ⑤スパゲティーは規定のゆで時間茹で、ザルにあげ、水気を切り、流水で洗う。 ⑥フライパンに油を熱し、⑤のスパゲティーを炒め、カレー粉、塩で味付けをする。 ⑦焼き上がったハンバーグを皿の中央に置き、⑥のスパゲティーを髪の毛にし、とんがりコーンは鬼の角、ケチャップは口になるように描く。
玉葱	20	
油	1	
牛乳	5	
パン粉	5	
卵	5	
塩	0.2	
ケチャップ(口)	3	①ほうれん草は小房に分けて、茹でる。 ②人参はいちょう切りにし、茹でる。 ③①、②を合わせ、ごま油、醤油で和える。 ④鬼の首の部分に盛り付ける。
竹輪(目)	10	
とんがりコーン(角)	2ヶ	
スパゲティー(髪)	6	
カレー粉	0.05	
油	1	
塩	0.1	

## ◎ブロッコリーの香り和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ブロッコリー	30	①ほうれん草は小房に分けて、茹でる。 ②人参はいちょう切りにし、茹でる。 ③①、②を合わせ、ごま油、醤油で和える。 ④鬼の首の部分に盛り付ける。
人参	5	
ごま油	1.5	
醤油	2	

## ◎豆腐のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
大根	20	①大根はいちょう切りに、豆腐はさいの目切りにする。 ②油揚げは熱湯をかけ、油抜きをして細かく刻む。 ③煮干は頭、腹わたを取り除く。 ④鍋に③と水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、煮干を出す。 ⑤④に①、②を入れ、大根が柔らかくなったら、みそを加え煮る。
木綿豆腐	20	
油揚げ	5	
煮干	2	
みそ	8	

## ◎みかん1/2切り

## ◎恵方ロール

食品名	1人分(g)	調理方法
サンドイッチ用食パン	1枚	①胡瓜はせん切りにし、熱湯で茹でる。(家庭では生のままでOK) ②食パンにマーガリンを塗り、ハム、チーズ、胡瓜の順にのせる。 ③スライスチーズの包んであったビニールの上のにりを置き、②の食パンをのせ、海苔巻きのとおりでしっかり巻く。 ★スライスチーズが包んであったセロファンを「まきす」代わりに使う。
マーガリン	3	
のり	1/4枚	
胡瓜	10	
スライスチーズ	1枚	
ハム	1枚	

## ◎栄養メモ

### 春めいてきました

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので残り1ヶ月。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。給食を通して食への興味や関心も育っていたら嬉しいです。



### 栄養バランスのよい食事って？

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本です。そこで、おすすめしたいのが「一汁三菜」の献立です。一汁(1品汁物)と三菜(主菜+副菜+副々菜)にご飯などの主食を加えて構成されたもので、和食が基本的な献立形式です。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ、心がけてみましょう。

