

メニュー紹介レシピ

4月10、24日の給食で子どもたちに人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎スパゲティーミートソース

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|--------|--------|---|
| スパゲティー | 20 | ①スパゲティーは1/3に折り、規定時間より1分長めに茹で、油をまぶしておく。 ②玉葱、人参はみじん切りにする。 ③鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒め、パラパラになり火が通ったら、②の玉葱、人参のみじん切りを加え炒める。 ④③に調味料を加え、弱火にしてゆっくり煮詰める。 ⑤皿にスパゲティーを盛り、ミートソースをかける。 ★ミートソースはゆっくりじっくり煮込んで下さい。旨味が増しつやが出ます。水分が少ないときは少量の水を加えます。 |
| 油 | 0.3 | |
| 豚挽き肉 | 20 | |
| 玉葱 | 12 | |
| 人参 | 5 | |
| 油 | 2 | |
| ケチャップ | 7 | |
| ソース | 1 | |
| 三温糖 | 0.5 | |
| コンソメ | 0.1 | |

◎農村サラダ

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|---------|--------|--|
| 木綿豆腐 | 20 | ①木綿豆腐は8mm角に切り、沸騰した湯に入れて、中まで火を通し、網ですくいながら平ざるに広げて冷ます。 ②人参、胡瓜も8mm角に切り茹でる。 ③トマトは熱湯をかけ、薄皮をむき、8mm角に切る。 ④チーズも8mm角に切る。コーン缶は水気を切っておく。 ⑤調味料を合わせ、ドレッシングを作り、①～④の材料で和える。 ★保育園では大量調理と衛生面のため、全ての野菜に火を通しますが、ご家庭では胡瓜は塩もみをして、和えても大丈夫です。 |
| 胡瓜 | 18 | |
| プロセスチーズ | 5 | |
| トマト | 10 | |
| コーン缶 | 8 | |
| 人参 | 10 | |
| 油 | 3 | |
| 酢 | 3 | |
| 醤油 | 1 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 少々 | |
| 三温糖 | 0.5 | |

◎卵とコーンのスープ

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|----------|--------|---|
| 卵 | 10 | ①葱は小口切りにする。 ②卵は溶きほぐす。 ③鍋にかつおだしをとる。 ④③にクリームコーン缶、葱を入れ、醤油、塩で調味する。 ⑤④が沸騰したら②の溶き卵を流し入れ、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| 葱 | 10 | |
| クリームコーン缶 | 25 | |
| かつお節 | 1 | |
| 醤油 | 1 | |
| 塩 | 0.5 | |
| 片栗粉 | 2 | |

◎パイ缶1枚

◎米粉のケーキ

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|-----------|--------|--|
| 米粉 | 2 | ①米粉は、泡だて器でよく攪拌する。 ②ボールに三温糖、豆乳、酢、油を入れよく混ぜる。 ③①に②を加えよく混ぜる。 ④③にベーキングパウダーを加えさっくり混ぜる。 ⑤ケーキ型にオーブンシートを敷き、④を流し入れ、180℃に温めたオーブンで25分くらい焼き、冷めたら、人数分に切り分ける。 |
| ベーキングパウダー | 0.8 | |
| 三温糖 | 5 | |
| 豆乳 | 20 | |
| 酢 | 1.5 | |
| 油 | 5 | |

◎ジョア

栄養メモ

ゆったり楽しく過ごしましょう。

入園・進級してから、1ヶ月が経ちました。新しい生活に慣れてきた子どもたち。園庭では元気に遊び、給食をモリモリと食べる姿が見られるようになりました。連休明けには疲れが出てくることも考えられます。ゆったり楽しく食事ができるよう配慮していきたいと思えます。



和食を知ろう！～和食の美味しさはだしから～

和食で大切になるのがだし汁です。かつお節や昆布、煮干やしいたけなどでとっただし汁。汁ものや煮物などの料理の美味しさを引き出します。だし汁の旨味を大切にして、塩分やカロリーも控えめになります。だしの旨味で旬の食材を調理して、季節を感じながら食べるのが和食の魅力です。