

メニュー紹介レシピ

6月13、27日の給食で子ども達に人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎ひじきのかき揚げ

食品名	1人分(g)	調理方法
ひじき	2	①ひじきは水で戻して水気を切る。 ②野菜すべては長さ2~3cmのせん切りにする。 ③①、②を合わせ、塩、天ぷら粉を全体にまぶし、水を加え全体がまとまるように混ぜる。 ④揚げ油を熱し、③をスプーンで落とし、火が通ってカリっとするまで揚げる。 ★苦手な野菜、かき揚げにすることにより食べやすくなります。 ★どんなかき揚げでも子どもたちには大人気です。
南瓜	10	
人参	10	
玉葱	10	
ピーマン	3	
天ぷら粉	12	
揚げ油	7	
塩	0.2	

◎ほうれん草の白和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	40	①木綿豆腐は茹でて、水切りしておく。 ②ほうれん草は茹でて2cmくらいに切り、水気を絞る。 ③人参はせん切りにし茹でる。 ④ごまはフライパンでから炒りし、すり鉢ですり、すりごまにする。 ⑤①の豆腐をすり鉢でなめらかになるまですり、④のごまと調味料の三温糖、醤油、塩を加える。 ⑥⑤に②のほうれん草、③の人参を加え和える。
人参	3	
木綿豆腐	15	
ごま	2	
三温糖	2	
醤油	1.5	
塩	0.1	

◎豚汁

食品名	1人分(g)	調理方法
豚肉	10	①豚肉は細かく刻む。 ②野菜は食べやすい大きさに切る。 ③油揚げは表面の油を洗い流し細かく刻む。 ④煮干は頭、腹わたを取り除き、鍋に水と一緒にに入れて煮てだし汁をとる。 ⑤④のだし汁に①、②、③を加え沸騰したらみそを加える。 ★具たくさんのみそ汁は薄味でもおいしく食べられます。
じゃが芋	30	
玉葱	20	
人参	10	
大根	10	
油揚げ	5	
煮干	2	
みそ	7	

◎パン缶 1切れ

おやつ

◎ヨーグルトケーキ

食品名	1人分(g)	調理方法
プレーンヨーグルト	30	①全ての材料をよく混ぜ合わせる。 ②クッキングシートを敷いた天板に①を流し入れる。 ③170℃に熱したオーブンで25分位焼く。 ④冷めたら四角に切り分け、冷蔵庫で冷やす。
MIX粉	8	
卵	8	
三温糖	6	
油	2	

◎麦茶



栄養メモ

ねばねばの夏野菜 **オクラ**

オクラは、夏が旬の野菜です。オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

いろいろな料理でオクラを食べよう



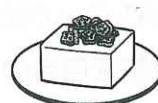
オクラ
納豆



オクラの
カレー



オクラの
みそ汁



冷ややっこの
オクラのせ