

メニュー紹介レシピ

7月18、30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。

◎チキンのトマトソースかけ

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏モモ皮なし	50	①鶏肉に塩、酒をふり、小麦粉をまぶし、天板に並べ、その上に油をかけ、175℃のオーブンで20分位焼く。 ②玉葱はスライス切りにする。 ③鍋に②の玉葱を炒め、トマト缶を細かくつぶしながら加え煮る。 ④③にケチャップ、ソース、三温糖で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ソースを仕上げる。 ⑤①の鶏肉を食べやすい大きさにきり、皿に盛り、④のソースをかける。 ★旬のトマトを湯むきして使用しても美味しいですね。 ★鶏肉につける小麦粉はつけすぎないようにします。
塩	0.2	
酒	0.3	
小麦粉	3	
油	3	
玉葱	10	
トマト缶	18	
ケチャップ	6	
ソース	2	
三温糖	1.5	
片栗粉	0.5	
水	3	

◎小魚サラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	32	①キャベツは熱湯でさっと茹で冷まし、せん切りにし、絞る。 ②人参はせん切りにして茹でる。 ③胡瓜もせん切りにして熱湯で茹で、冷水で冷まし絞る。 ④ちりめんじゃこはさっと熱湯で茹でる。 ⑤調味料を合せ、①～④で和える。
人参	10	
胡瓜	8	
ちりめんじゃこ	4	
醤油	1.5	
酢	1	
三温糖	1	
ごま油	0.3	

◎ほうれん草のスープ

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	10	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かまぼこはせん切りにする。 ③人参はせん切り、葱は小口切りにする。 ④鍋に湯を沸かし、かつお節を入れ、火を止め、沈んだら、ザルでこしだし汁をとる。 ⑤鍋に④のだし汁と、②のかまぼこ、③の人参を加え煮る。 ⑥⑤が沸騰したら①のほうれん草、③の葱を加え調味料で味を調える。
かまぼこ	10	
葱	5	
人参	5	
かつお節	1	
醤油	2	
塩	0.4	
酒	0.5	

◎グレープフルーツ 1/6切れ

おやつ

◎ごまかりんとう

食品名	1人分(g)	調理方法
小麦粉	16	①全ての材料をボールに入れよくこねる。 ②①を5mmの厚さに伸ばす。 ③②を長さ5cm、幅7mmの棒状に包丁で切る。 ④180℃の揚げ油でこんがり揚げ。 ★生地を薄く伸ばすと、固めのかりんとうに、生地を厚く伸ばすと柔らかめのかりんとうになります。
スキムミルク	4	
卵	5.5	
三温糖	3.5	
白ごま	0.8	
黒ごま	0.8	
マーガリン	1.6	
水	0.4	
油	2.5	

◎牛乳 130cc

栄養メモ

夏野菜で厳しい夏の暑さを乗り切りましょう。

夏本番、厳しい暑が続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に過ごしましょう。

