

# メニュー紹介レシピ

9月12、26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。

## ◎米粉のポテトグラタン

食品名	1人分(g)	調理方法
じゃが芋	50	①じゃが芋は皮をむき、短冊切りにして、柔らかくなるまで、茹でる。 ②玉葱はスライス切り、人参、ベーコンはせん切り、しめじは小房にほぐす。 ③ボウルに米粉、スキムミルク、牛乳の順に合わせて混ぜておく。 ④鍋にバターを溶かし、②を炒め、しんなりしてきたら、①のじゃが芋を加え全体に油が回ったら、③をかき混ぜながら少しずつ加え煮る。 ⑤とろみがついてきたら、塩を加え味を調える。 ⑥パットにオープンシートを敷き、⑤を流し、MIXチーズ、パン粉、パセリのみじん切りをのせて190℃のオーブンで15分こんがりとし焦げ目がつくまで焼く。 ★米粉のホワイトソースはあっさりしていて、全体が軽く、とても食べやすいです。 ★米粉、スキムミルク、牛乳を混ぜた物に加えるだけで、とろみが付き簡単です。
玉葱	20	
人参	6	
しめじ	5	
ベーコン	8	
バター	1	
コンソメ	0.3	
米粉	3	
牛乳	30	
スキムミルク	3.5	
塩	0.2	
MIXチーズ	7	
パン粉	0.6	
パセリ	0.6	

## ◎コールスローサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	30	①キャベツはさつと茹で、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さつと茹で、冷水で冷まし、絞る。 ④塩、三温糖、酢、マヨネーズを合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤ボウルに絞った、キャベツ、胡瓜と人参を加える。 ⑥⑤を④のドレッシングで和える。 ★手作りドレッシングはとても美味しいです。
人参	5	
胡瓜	10	
塩	0.2	
三温糖	1	
酢	1	
マヨネーズ	5	

## ◎青菜と卵のスープ

食品名	1人分(g)	調理方法
ベーコン	5	①ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切る。 ②ベーコン、人参はせん切りにする。 ③鍋にベーコン、人参、コンソメ、水を加え煮立たせる。 ④ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。 ⑤③に①のほうれん草を加え再度、沸騰したら④の卵をまわし入れ、火が通るまで加熱し、塩で味を調える。 ★ふわふわ卵が人気です。
ほうれん草	10	
人参	10	
卵	10	
片栗粉	1	
コンソメ	1	
塩	0.2	

## ◎オレンジ1/6切

## ◎さつま芋のういろ

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	40	①さつま芋は皮をむき、輪切りにして、柔らかくなるまで蒸かし、フードプロセッサーにかけてつぶす。 ②ボウルに三温糖、小麦粉、片栗粉、水を入れてよく混ぜ、①に加えよく混ぜる。(ダマができないように混ぜる。) ③②をパットに流し、蒸し器で30分蒸かす。冷めたら人数分に切り分ける。
三温糖	3.5	
小麦粉	3.5	
片栗粉	1.5	
水	18	

## 栄養メモ

### 新米の季節です。

9月～10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります

### 大切な主食「米」

米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡泊でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ごはんを主食に、主菜、副菜、汁物をそろえるとバランスのとれた食事になります。

朝食に米(ごはん)を食べると、腹持ちがよく、朝の活動が活発に行えます。朝食に美味しい米(ごはん)を食べて元気に登園して下さい。

