

# メニュー紹介レシピ

9月3、17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ください。

## ◎米粉のグラタン

食品名	1人分(g)	調理方法
ベーコン	8	①じゃが芋は4cm長さの拍子切りにし、柔らかくなるまで茹でる。 ②玉葱は薄いスライス切り、人参はせん切り、しめじは食べやすいように裂く。 ③ベーコンは短冊切りにする。 ④ボールに米粉、スキムミルク、牛乳を入れ、混ぜ合わせておく。 ⑤鍋に油をしき、ベーコン、玉葱、人参、しめじの順に炒め、しんなりしてきたら、①のじゃが芋を加え炒める。 ⑥⑤の中に④をかき混ぜながら少しずつ加える。とろみがついてきたらバターとコンソメ、塩で味を調える。 ⑦バットにオーブンシートをしき、⑥を流し、MIXチーズ、パン粉、パセリのみじん切りをのせ、200℃のオーブンで15分位焦げ目がつくまで焼く。 ★ホワイトソースを作るのに手間がかかりますが、米粉を使うと簡単に、しかも、あっさりして食べやすいです。 ★ボリュームがあり、たっぷりの量ですが、未満児もペロリ食べられました。
じゃが芋	50	
玉葱	20	
人参	6	
しめじ	5	
米粉	3	
スキムミルク	3.5	
牛乳	30	
油	0.5	
バター	1	
コンソメ	0.3	
塩	0.2	
MIXチーズ	7	
パン粉	0.6	
パセリ	0.6	

## ◎ほうれん草の変わりサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	30	①ほうれん草はよく洗い、熱湯で茹でて、2cm幅に切り水気を絞る。 ②人参はせん切りにして、柔らかくなるまで茹でる。 ③しらす干しは熱湯でさっと茹でる。 ④ごまは乾煎りして香りを出しておく。 ⑤ボールに①、②、③、④を入れマヨネーズと醤油で和える。 ⑥⑤に焼きのりをもみちぎりながら加え、のりの香りを出す。 ★のり、醤油の代わりにのりの佃煮でもおいしく仕上がります。
しらす干し	3	
人参	5	
焼きのり	0.5	
ごま	2	
マヨネーズ	7	
醤油	1	

## ◎キャベツのみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
キャベツ	15	①キャベツは短冊切り、えのきは食べやすい長さに切り、細かく裂く。 ②わかめは食べやすく、細かく切る。 ③煮干は頭、腹わたを取り除き鍋に水を入れだし汁をとる。 ④③のだし汁に①、②を加え沸騰したらみそを加え煮る。 ★みそ汁は皆、大好物です。
えのき	3	
わかめ	3	
みそ	7	
煮干	2	

## ◎パン缶 1枚

## おやつ

### ◎ジャムサンド

食品名	1人分(g)	調理方法
食パン	30	①食パンを2枚用意し、それぞれにマーガリンを塗り、その上にいちごジャムを塗り、サンドする。 ②①を4切れに切り、1人1/4切れにする。
マーガリン	3	
いちごジャム	5	

## ◎きになる野菜ジュース125ml

## 栄養メモ

### 食事をしっかり食べてもらうために！！

子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があったりすると食事を残してしまうことがあります。食事の時にお腹がすくようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。

#### ①おなかをすかせる

早起き、早寝で生活リズムをととのえ、外遊びをしたり、食事の時間に空腹になるようにしてください。

#### ②食べきる工夫をする

普段より少なめに盛りつけて食べきれるようにして、もっと食べたかった時は、おかわりができるようにします。

#### ③食べ物への興味を深める

苦手な物は保護者が美味しそうに食べる様子を見せたり、少し食べたならほめたりするなど、工夫してみてください。

