

# メニュー紹介レシピ

10月4、18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。

## ◎チキンのマスタード焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏むね肉	50	①鶏肉は食べやすい大きさに(20g)に切り、塩、こしょうをしておく。 ②マスタードとソースを合わせる。 ③①を②で漬け込む。 ④②に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。 ★家庭では1枚の鶏肉にフォークで何か所か刺し、ソース液に漬け込み、焼いてから切り分けます。
塩	0.2	
こしょう	少々	
粒マスタード	2.5	
ソース	2.5	
小麦粉	3	
油	2	

## ◎ブロッコリーの卵サラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
ブロッコリー	30	①ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でる。 ②ハムは短冊切りにし熱湯で茹で、人参はせん切りにし茹でる。 ③卵は固茹でにする。 ④マヨネーズと醤油を合わせドレッシングを作る。 ⑤ボールに①、②を入れ、④のドレッシングで和える。 ⑥⑤に固茹での卵を荒くつぶしながら加える。
ハム	5	
人参	5	
卵	10	
マヨネーズ	4	
醤油	1	

## ◎さつま芋のポターージュ

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	40	①さつま芋は厚く皮をむき、適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。茹で上がった後、水気を切り、マッシャーで細かくつぶす。 ②玉葱はみじん切りにして、バターで炒める。 ③鍋に①、②、牛乳、コンソメを加えなめらかにし、ひと煮立させ、三温糖、塩を加え煮る。 ④水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、仕上げに生クリームを加える。 ★旬のさつま芋を利用したスープです。
玉葱	20	
バター	1	
牛乳	40	
コンソメ	1	
三温糖	0.3	
塩	0.2	
生クリーム	5	
片栗粉(水)	1(1)	

## ◎なし1/6切

## ◎もちもちチーズ揚げパン

食品名	1人分(g)	調理方法
白玉粉	7	①ボールに白玉粉と水を入れ、なめらかになるまで混ぜる。 ②①にホットケーキMIX粉、粉チーズ、クリームチーズ、牛乳の順に加え、その都度よく混ぜる。 ③②をひとまとめにし、ラップをかけ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。 ④③を手で一口大に丸め、形を整える。 ⑤④を160℃～170℃の低温の油で揚げる。 ★子ども達に大人気でした。
水	10	
ホットケーキMIX粉	16	
粉チーズ	5	
クリームチーズ	3	
牛乳	4	
揚げ油	3	

## ◎栄養メモ

### 気温の変化に気を付けて

木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じる今日このごろ。朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化に合わせて衣装をこまめに脱ぎ着して下さい。そして、規則正しい食と生活で冬に備えましょう。



## 食と健康のはなし

### 風邪をひかない食事・・・風邪を予防するために、寒さに負けない食事をとりましょう

- ・温かい食事・・・寒い日には温かい食べ物で体を温めましょう
- ・根菜類たっぷり食事・・・大根やごぼう、人参などの根菜類には体を温める働きがあります。煮物にすると多くとれます
- ・ビタミンAたっぷりの食事・・・ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります  
小松菜、にら、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています
- ・食後には果物を・・・みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります