

メニュー紹介レシピ

10月2、16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。

◎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鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをしておく。 ②粒マスタードとソースを合わせ①にかけ、混ぜ、漬け込む。 ③②に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンでこんがり焼く。 ★クッキングシートを敷いた天板にのせ、オーブンで焼いてもいいです。
塩、こしょう	0.2	
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ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でておく。 ②ハムはせん切りにして、熱湯で茹で、冷ます。 ③人参はせん切りにし、茹でる。 ④卵は茹で卵にし、粗く刻んでおく。 ⑤①、②、③、④を合わせ、マヨネーズと醤油で和える。 ★ブロッコリーが大好きな子どもが多いです。
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剥き、適当な大きさに切っておく。 ②玉葱はみじん切りにする。 ③鍋にバターを熱し、①、②を入れ全体にバターが回るように炒め、ひたひたより少し少なめの水を加えさつま芋が柔らかくなるまで煮る。 ④③をマッシャーでつぶす。(なめらかにしたい場合はミキサーにかける) ⑤④に牛乳、水、コンソメを加えひと煮立させ、三温糖、塩で味を調える。 ⑥少量の水でといたコーンスターチを加え、とろみをつけ、最後に生クリームを加え仕上げる。 ★1回目は慣れない様子でしたが、2回目は完食する子が増えました。
玉葱	20	
バター	1	
牛乳	40	
水	30	
コンソメ	1	
三温糖	0.3	
塩	0.2	
生クリーム	5	
コーンスターチ	1	

◎りんご 1/6切れ

おやつ

◎しらすおにぎり

食品名	1人分(g)	調理方法
米	30	①米は洗い、水気を切っておく。 ②しらす干しは熱湯でさっと茹でておく。ごまは乾煎りしておく。 ③炊飯器に米を入れ酒、醤油、三温糖を加え、米の分量の水加減にして炊く。 ④炊き上がったご飯に②と青のりを加え混ぜる。 ⑤人数分のおにぎりをにぎる。 ★お米に味がついているので、風味がよく薄味でもおいしく食べられます。
しらす干し	4	
ごま	0.5	
あおのり	0.1	
酒	0.4	
醤油	1.2	
三温糖	0.4	

◎麦茶

栄養メモ

冬が近づいてきました

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体力づくりをしていきましょう。

味覚を育てる「だし」

11月24日【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】は「和食の日」。
ご飯を中心に、お汁を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。



代表的なだし

- 昆布・・・表面をさっと拭き水に30分位浸し、沸騰直前に取り出す
- かつお節・・・水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。
- 煮干だし・・・頭と腹わたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ・・・水で戻す。