

メニュー紹介レシピ

12月14日のクリスマスお楽しみ給食のメニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎ケチャップライス

食品名	1人分(g)	調理方法
米	40	①米は普通の水加減で炊飯する。 ②玉葱、人参、ピーマンは粗みじん切りにする。 ③鍋に油を熱し、鶏挽き肉と②、コンソメを加えよく炒める。 ④③に火が通ったら、ケチャップを加える。 ⑤①のご飯が炊きあがったら、④を加え混ぜる。
鶏挽き肉	15	
玉葱	20	
人参	6	
ピーマン	5	
コンソメ	0.3	
塩	0.2	
ケチャップ	6	
油	1	

◎チキンフラワー

食品名	1人分(g)	調理方法
鶏肉(骨付き)	40	①鶏肉は骨付きチューリップを用意する。 ②生姜、にんにくはすりおろし、酒、醤油を合わせ、①に漬け込む。 ③片栗粉と小麦粉を合わせ、②の鶏肉にまぶし、中温の揚げ油できつね色になるまで揚げる。 ④揚げ上がった鶏肉の骨にアルミホイルを巻く。
生姜	0.5	
にんにく	0.5	
酒	1.5	
醤油	2.5	
片栗粉	2.5	
小麦粉	2.5	
揚げ油	4	

◎さつま芋のサラダ(ツリー)

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	35	①さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹で、マッシュャーで細かくつぶす。 ②胡瓜は半月切りにし、熱湯で茹で、冷水をかけ、絞る。 ③人参はいちょう切りにし茹でる。ハムは短冊切りにし茹でる。 ④チーズはさいの目切りにする。 ⑤①～④を合わせ、塩、マヨネーズで味付けをする。 ⑥仕上がったサラダを三角に盛り、茹でたブロッコリーを上のにのせる。
ハム	5	
胡瓜	10	
人参	3	
チーズ	5	
塩	0.2	
マヨネーズ	5	
茹でブロッコリー	20	

◎豆腐のスープ

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	20	①豆腐はさいの目切りに、玉葱はスライス切りにする。 ②アラスカは筋に沿って細かくさく。 ③あさつきは小口切りにする。 ④鍋に水、コンソメを入れ沸騰したら、①を加え煮る。 ⑤仕上げに②、③、塩を加え味を調える。
玉葱	10	
アラスカ	5	
あさつき	3	
コンソメ	0.5	
塩	0.2	

◎みかん1/2切り

◎プリンアラモード

食品名	1人分(g)	調理方法
カスタードプリン	1ヶ	①市販のプリンに生クリームを絞り、いちご、チョコクッキーを飾る。 ★チョコクッキーはきのこの山、たけのこ里、アンパンマンビスケットをのせました。
生クリーム	5	
砂糖	0.3	
いちご	3	
チョコクッキー	1	

◎栄養メモ

しっかり食べて風邪予防

風邪を防ぐにはいろいろな食べ物をバランスよく食べて風邪に負けない体をつくることが大切です。また、十分な睡眠をとることも心がけて下さい。食べものの栄養が体を成長させて元気にします。

