

給食の紹介1



<材料>

なす	1 / 2本
豚ミンチ	20g
食塩	0.1g
しょうゆ	0.4g
ねぎ	5g
しょうが	0.7g
しょうゆ	5.5g
砂糖	5g
酒	1.5g
水	38g

なすのはさみ煮

(1人分)

【作り方】

- ① なすはへたを切り、縦半分に切った後、具がはさめるように切れ目を入れる。水につけてあくをぬいておく。ねぎはみじん切りにしておく。しょうがはすりおろし、汁をとっておく。
- ② ボールに豚挽肉、ねぎ、しょうが汁、しょうゆ、塩を入れよく練り合わせる。
- ③ なすの水気を十分にふきとり、切り目の間に②の材料をはさむ。
- ④ 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、水を合わせ沸騰させ、③のなすを入れ煮込む。

給食の紹介2



<材料>

ごぼう	18g
にんじん	12g
きゅうり	12g
コーン缶	4g
白すりごま	0.8g
しょうゆ	0.8g
マヨネーズ	8g
砂糖	1.2g

ごぼうサラダ

(1人分)

【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそげたあと、千切りにしてアクをぬき、ボイルする。にんじんは千切りにしてボイルする。きゅうりは縦半分に切ってから斜めにスライスし、さっとボイルする。
コーンは缶から出しておく。
- ② ①の材料の水気を十分に絞る。
- ③ ボールにしょうゆ、マヨネーズ、砂糖、白すりごまを入れよく混ぜ合わせておき②とコーンを和える。

★噛みかみメニューです！
よく噛んで食べましょう！！

給食の紹介3



拌八宝

【作り方】

<材料> (1人分)

鶏肉ささみ	14 g	食塩	0.1 g
じゃがいも	33 g	油	0.8 g
揚げ油	適量	白すりごま	0.9 g
きゅうり	14 g	わかめふりかけ	0.5 g
人参	10 g	酢	4.5 g
キャベツ	16 g	砂糖	4.5 g
もやし	9 g	しょうゆ	3.6 g
鶏卵	13 g	油	0.9 g
砂糖	0.2 g	ごま油	0.5 g

- ① ささみはすじをとりボイルする。冷めたらさいていく。
- ② 人参は千切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにしてボイルする。キャベツも千切りにしてボイルする。卵は錦糸卵を作る。もやしはよく洗い、ボイルする。じゃがいもは皮をむき、拍子に切り、カラッと素揚げする。
- ③ ボイルした野菜の水気を十分にしぼっておく。
- ④ 酢・しょうゆ・砂糖・サラダ油・ごま油・すりごま・炊き込みわかめをあわせておき、材料をすべてあえる。

※少し手間がかかりますが、保育所では定番のメニューで好評です！！

給食の紹介4



野菜のポタージュ



【作り方】

<材料> (1人分)

たまねぎ	15 g
じゃがいも	30 g
にんじん	5 g
かぼちゃ(生)	5 g
バター	3 g
小麦粉	2 g
コンソメ顆粒	1 g
水	65 g
ベーコン	5 g
牛乳	50 g
生クリーム	15 g
パセリ	0.8 g
食塩	0.5 g
こしょう	0.03 g

- ① パセリは、さっとボイルして葉の部分をみじん切りにする。野菜は、適当な大きさに切りバターで炒める。小麦粉を振り入れさらに焦がさない様に炒める。コンソメスープを加え野菜を軟らかく煮る。
- ② ①をミキサーにかけて、どろどろにする。ザル等でこす。
- ③ ベーコンは、1cm幅位に切って別に炒めておく。
- ④ 鍋にミキサーにかけた②と牛乳を加えてじっくりと煮込む。塩、こしょうで味を調べ、最後に炒めたベーコンと生クリームとパセリを加える。