



最近の冬の献立の中で、子どもたちがよく食べてくれるメニューをまとめてみました。ご家庭でも作ってみて下さい。

No.1

H31.1.31

原町にこにこ保育園

主食

- カレーライス
- うどん (カレー煮込み)
- スパゲティポリタン

汁物

- コンソメスープ (コーン、大根など)
- すまし汁 (玉子とじ、花ふなど)
- みそ汁 (とうふ、ワカメなど)

主菜・副菜

- 魚の漬け焼き
- 白身魚の野菜あんかけ
- 豚肉のケチャップ炒め
- 三色煮 (キャベツと人参の卵とじ)



給食のレシピ

◎ 白身魚の野菜あんかけ

材料 (以上見分量 1人分)

- | | | |
|------------------|-------------|--------------------|
| ● タラ | ● 酒 ——— 0.5 | ● だし汁 (本だしと水) — 40 |
| ● 玉ねぎ | ● 片栗粉 — 1.5 | ● みりん ————— 2 |
| ● 三色ピーマン (赤・黄・緑) | ● 小麦粉 — 1.5 | ● 正油 ————— 1.5 |
| | ● 油 ——— 2 | ● 片栗粉 (とろみ用) — 1 |

- ① 野菜を一口大にスライスします。
- ② 魚は酒でくさみを取り、さっと水洗いし水気を取ります。
- ③ 小麦粉と片栗粉を一緒に混ぜ、②につけて揚げます。
(フライパンに少し多めの油で揚げ焼きでも大丈夫です!)
- ④ ①をだし汁に入れて、正油、みりんを煮ます。
(※だし汁、調味料は調節して下さい。)。
やわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ 器に③を盛り、④をかけて下さい。

※「モグモグだよ」いかがでしたか? これからも季節ごとに子どもたちの好きなメニューなどの紹介をしていきたいと思っております。
少しでもお役に立てれば嬉しいです。 調理員 佐藤 葉

みりんスープ (具はコーンと人参) は見た目が白くて、苦手な子が多かったため、人参を星形にしてみました。食べてくれました。

