

おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.103



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

主菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 主菜メニューから ～



のぼら保育園の
おすすめレシピ

10月12・26日メニュー「あんかけ揚げ豆腐」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
木綿豆腐	1丁 (360g)	食べやすい 大きさに切る。	① 豆腐に粉をつけて、油で揚げる。 (粉をつける前に水気をペーパータオルでしっかりふきとると油はねが少ない) ② 鍋に油を入れ、しょうがを入れ弱火で炒めて風味を出したらひき肉を加え炒める。 ③ ②にもやしを加えて炒めたら、水と調味料を入れる。 ④ ③の沸騰したところに、水とき片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみをつける。 ⑤ ①の揚げた豆腐の上から④のあんをかける。
上新粉	各 12g(大さじ	混ぜ合わせる	
小麦粉	1と小さじ1)		
揚げ油	適宜		
豚ひき肉	90g		
しょうが	1片	すりおろす	
もやし	60g(1/3袋位)		
片栗粉	小さじ1(小さじ2の水でとく)		
薄口しょうゆ	大さじ1/2、砂糖小さじ1		
水	1/2カップ		

あ
ん

野菜はもやしだけでなく、人参や青菜類などを入れると彩りもよくなります

ポイント!



・上新粉で揚げると衣がカリッとします
なければ小麦粉だけや片栗粉でもよいです。

副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 副菜メニューから ～



南郷保育園の
おすすめレシピ

10月14・28日メニュー「秋のサラダ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
さつま芋	120g (1/2本位)	よく洗い皮ごと1cm位の角切りにする。	① さつま芋、人参は柔らかくなるまで茹でる。ざるにあけ、水気をきいた後バットなどに広げ、冷ます。 ② ブロッコリーは塩少々入れた沸騰した湯で茹でる。ざるにあけ、水気をよくきいて冷ます。 ③ ①と②をボウルに入れ、ドレッシングで和える。
ブロッコリー	150g (1/2株位)	1口大の小房に切る	
人参	20g (1/6本位)	1cm弱位の角切りにする。	
【ドレッシング】	マヨネーズ大さじ1と1/2、白すりごま大さじ1弱、しょうゆ小さじ1/2・・・よく混ぜ合わせる		

茹でた後、野菜の水気をよくきいて冷ますことで水っぽくならず味がしっかりつきます。

ポイント!

