

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.104



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

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)
～ 主菜メニューから ～



さくら保育園の
おすすめレシピ

11月12日・26日メニュー

「鮭のみそ風味シチュー」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
生鮭	180g (3切)	骨・皮を取り角切り	① 生鮭は塩、酒(分量外)を軽くふり、グリルやフライパンで焼いておく。 ② ホワइटルウを作る。 1 バターを鍋に入れ、火をつけて溶かす。 2 バターが完全に溶けたら小麦粉を入れ、透き通ってくるまで炒める。 3 火からおろし水を入れながらよく混ぜてなめらかにし、スキムミルクを混ぜておく。 ③ 別の鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじを炒める。 ④ 水をひたひたになるまで入れ、人参、じゃが芋が軟らかくなるまで煮る。 ⑤ ④にホワइटルウ、みそ、白ワイン、生クリームを加え煮る。 ⑥ ほうれん草、鮭を加え、塩・こしょうで味を調える。
じゃが芋	180g (大1個)	一口大の乱切り	
人参	60g (1/2本)	一口大の乱切り	
玉ねぎ	180g (小1個)	角切り	
ほうれん草	60g (1/2束)	茹でて3cm長さに切る	
しめじ	30g (1/4株)	石づきを落としてほぐす	
油	6g (小さじ2)		
<ホワइटルウ>			
小麦粉 45g (1/2カップ) バター 30g			
スキムミルク 70g (1/2カップ)			
<調味料>			
みそ 20g (大さじ1) 白ワイン 6g (小さじ1)			
生クリーム 40g (大さじ3)			
塩 2g (小さじ1/3) こしょう少々			

ポイント!



- ・スキムミルクを入れずに、牛乳を使っても濃厚でおいしくできます。
- ・鮭を焼いてから入れることで臭みが取れます。



おやつ

11月2日・16日メニュー

「ごぼうチップス」(大人2人・子ども2人分)



白板保育園の
おすすめレシピ

材 料	分 量	下準備	作り方
ごぼう	180g (50cmくらい2本)	泥を落として洗う	① ごぼうは2mm程度の短冊切りか、斜め薄切りにし、水でさらす。 ② ①の水気をきり、片栗粉をまぶして、180度くらいの油で揚げる。 ③ ②に塩と青のりをまぶす
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	適量		
塩	少々		
青のり	少々		

ポイント!



・揚げたごぼうを砂糖としょうゆで作った甘辛いたれでからめてもおいしいですよ♪

