

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.92



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 ～

11月12日・26日メニュー



双葉保育園

おすすめレシピ

「さばの竜田揚げ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	作 り 方
生さば	40～60g のもの4切	① さばは、④に20分ほど浸し、下味をつける。 ② ①のさばの水気をきり、片栗粉をまぶして180℃位に熱した油で揚げる。
しょうが汁小さじ1、しょうゆ小さじ2、酒小さじ1 ・・・④混ぜ合わせる		
片栗粉 適量 、 揚げ油 適量		

ポイント！



- ・さばのほかにあじ・鶏肉などでもおいしく作れます。
- ・片栗粉をまぶしたらすぐに上げるとカラッと仕上がります。
- ・油に入れた直後は、衣がはがれやすいので、泡や音が落ち着くまで触らず待ちましょう



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 ～



安曇保育園

おすすめレシピ

11月5日・19日メニュー 「なめ茸和え」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作 り 方
白菜	120g(2～3枚)	葉と茎に分けて 太めの千切り	① 白菜とほうれん草を茹でて冷まし、 水気をきっておく。(白菜を茹でる時 は、茎を先に入れて少し茹でてから葉 を入れると均一に茹であがる) ② ①になめ茸茶漬けを加えて和える。
ほうれん草	180g(4株位)	2～3cm長さに切 る	
なめ茸茶漬け	50g(大さじ2～3)		

ポイント！



- ・味をみながらしょうゆを少々加えても。
- ・さっと茹でた千切り人参を20g位入れると彩りが良くなります。
- ・野菜は、茹でることで子どもには食べやすくなり、かさも減るのでたくさん食べられます♪