

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.91



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 ～

10月5日・19日メニュー



錦部保育園

おすすめレシピ

揚げ豆腐のそぼろあんかけ (大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
木綿豆腐	360グラム	キッチンペーパーで包み、電子レンジで約3分加熱して、水切りをする	① 豆腐は3cm角位の大きさに切り、表面の水分をキッチンペーパーでふきとってから、④を薄くまぶし、熱した油で揚げる。 ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉と生姜を炒める。肉の色が変わったらしょうゆと砂糖で味を調べ、水を加えてひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ ①に②をかけて完成。
④ 〔上新粉 小麦粉〕	各大さじ1強	合わせておく	
揚げ油	適量		
〈 そぼろあん 〉 豚ひき肉 (90グラム) 油 (小さじ1強) すりおろし生姜 (少々) 淡口しょうゆ (小さじ1と1/2) 砂糖 (小さじ1) 水 (1/3～2/3カップ位) 水溶き片栗粉 (片栗粉・水 各小さじ1)			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> そぼろあんをよ～くからめて召し上がれ♪ </div>



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 ～



並柳保育園

おすすめレシピ

10月8日・22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
さつまい	小1本 (120グラム)	1センチ位の角切り	① さつまいは柔らかくなるまでゆで、広げて、冷ましておく。 ② ブロッコリーは沸騰した湯に塩少々を入れて色よくゆでたら、水気をよく切って、冷ましておく。 (水にとると水っぽくなるので注意!) ③ ①・②をドレッシングで和える。
ブロッコリー	2/3株 (150グラム)	小さな房に切る (茎はまわりの硬い部分を落とした芯を薄切り)	
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		
			♪秋が旬の食材を使ったサラダです♪

ポイント!



- ・さつまいは皮をむかずに使用すると彩りがきれいです。また、形がしっかり残っているくらいのゆで加減がおすすめです。
- ・ゆでる代わりに、切った野菜を蒸し器で蒸したり、電子レンジで加熱したりすると時間の短縮になり、簡単に作れます♪