

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.99



出来上がりは
サンプルケースを
参考に

おやつ

朝食にもぴったり!



小宮保育園の
おすすめレシピ

「小魚トースト」(大人1枚・子ども1/2枚分)

材料	分量	作り方
食パン(8枚切り)	3枚	① カチリとマヨネーズを混ぜ合わせる。 ② 食パンに①を塗り、オーブトースターで こんがりとし色がつくまで焼く。
カチリ	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ3	



ポイント!



- ・表面がカリッとするまで焼くと、魚の臭みをも消え、香ばしくておいしいですよ♡
- ・子どもたちにも人気のおやつです!



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 ～



寿東保育園の
おすすめレシピ

6月16日メニュー

「中華風ロースト(鮭)」(大人2人・子ども2人分)

副菜	主菜
主食	汁(副菜)

材料	分量	下準備	作り方
生鮭	6切れ(240g)		① しょうが、にんにく、★調味料を混ぜ、 生鮭、新玉ねぎを20分ほど漬け込む。 ② 170～180℃のオーブンで 15～20分焼く。 ※フライパンで焼いてもOKです♪
新玉ねぎ	1/2個	薄切り	
おろししょうが	3g		
おろしにんにく	3g		
★酒	小さじ1強	混ぜ合わせる	
★しょうゆ	大さじ1		
★みりん	小さじ1		
★ごま油	小さじ1		

*玉ねぎは、新玉ねぎでなくてもOK!
*彩りでパプリカを加えてもきれいです

ポイント!



- ・材料をすべて混ぜ合わせて冷凍しておけば、作り置きにもぴったりです☆
- ・白身の魚や鶏肉で作ってもおいしいですよ♪