

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.98



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)  
～ 主食メニューから ～



本郷幼稚園の  
おすすめレシピ

## 5月14・28日メニュー 「ツナポリタン」 (大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
スパゲティ	250g		① スパゲティはゆでて油をからめる。 ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ・人参・しめじの順に炒める。 ③ ②にツナを入れ炒め、調味料を加える。 ④ ③に①を入れ炒め、砂糖を加え、味を調える。※酸味が強い時に、砂糖を入れるとまろやかになります。 ⑤ ④にピーマンを入れ軽く炒め、できあがり!
油	小さじ2		
ツナ	1缶(140g)	油をきる	
玉ねぎ	大1玉(350g)	薄切り	
人参	1/2本(100g)	短冊切り	
しめじ	1/2パック(50g)	食べやすい大きさに切る	
ピーマン	1個(50g)	千切りし下ゆで	
油	小さじ2		
ウスターソース	大さじ1と小さじ2		
ケチャップ	1/2カップ		
(砂糖)	適量		

ウイナーやベーコンの代わりにツナを使ったナポリタンです!



### ポイント!

ツナは早めに炒めるとパサつくので、最後に入れましょう!



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 ～

副菜

主菜

主食

汁  
(副菜)

## 5月17・31日メニュー

## 「小魚サラダ」 (大人2人・子ども2人分)



本郷南幼稚園の  
おすすめレシピ

材料	分量	下準備	作り方
きゅうり	1本(120g)	半月切り	① 野菜はさっとゆで冷やしておく。 ② かちりはフライパンで乾煎りするかオーブン(120℃で3~5分)でカリッとするぐらい焼く。※ゆでてよい。 ③ ★の調味料を合わせておく。 ④ ボウルに①、②、白いりごまを入れ、③で和えてできあがり!
きゃべつ	2枚(180g)	千切り	
人参	2cmくらい(20g)	千切り	
かちり	20g		
白いりごま	小さじ2		
★しょうゆ	小さじ1		
★酢	小さじ2と1/2		
★ごま油	小さじ1		



かちりはしらす干しをさらに乾燥させたものです。  
かちりを入れることで野菜と一緒にカルシウムもとれます。

