

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.146



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 ～



堀米保育園の

おすすめレシピ

5月13・27日メニュー「白身魚のコーン焼き」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
白身魚	4切れ 大人1切 70g位 こども1切 50g位	★をふっておく	① 玉ねぎ、マヨネーズ、ホールコーン、白すりごま、パセリを混ぜ合わせる。 ② クッキングシートに白身魚を並べ、①を魚の上にのせる。 ③ 170℃に予熱しておいたオーブンで、20分焼いて完成。
★ 塩 こしょう 酒	少々		
玉ねぎ	90g (1/2個)	薄くスライス	
マヨネーズ	36g (大さじ3)		
ホールコーン	30g		
白すりごま	6g (大さじ1)		
パセリ	少々	みじん切り	



アルミホイルに1切れずつ魚をのせ、具と一緒に包みフライパンに並べて、底から1cm程の水を入れ、弱火で蒸し焼きにしても作れますよ!



◆ おすすめ おやつ ◆

5月1・15日メニュー「カレー蒸しパン」(6～8個分)



寿東保育園の

おすすめレシピ

材 料	分 量	下準備	作り方
小麦粉	120g (1カップ強)	①合わせて ふるっておく	① ボウルに砂糖・油・カレー粉・塩を入れよく混ぜ、さらに豆乳を加える。 ② ①に①を加え、ざっくり混ぜ合わせ、ウインナー、コーンを加えさらに混ぜる。 ③ アルミカップなどに入れ、蒸気の上だった蒸し器で約15分蒸して完成。
ベーキングパウダー	3g (小さじ1弱)		
ウインナー	30g (2本)	小口切り	
ホールコーン	30g (1/4カップ)		
無調整豆乳	90ml (1/2カップ弱)		
砂糖	12g (小さじ4)		
油	6g (小さじ1強)		
カレー粉	0.6g (小さじ1/2弱)		
塩	少々		



・生地はざっくり混ぜた方が、蒸しあがった時にふんわりとした仕上がりになります。
・豆乳の代わりに牛乳でもおいしく作れます!