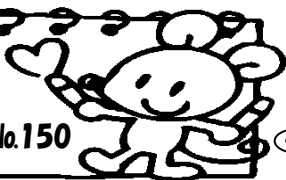


おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.150



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 ～



南郷保育園の

おすすめレシピ

9月8・22メニュー 「鶏肉のパン煮」 (大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
鶏肉	300g	1切れ50g位に切る	① 鍋に④入れ、煮立てる。 ② ①に鶏肉を入れて再び煮立ったら落としぶたをして弱火で煮る。 ③ 煮汁が少なくなり、煮詰まってきたら火を止めてできあがり。 ※鍋の大きさによって煮汁が少ない場合は、鶏肉に少しかぶるくらいの水を足してください。
果汁100% パインジュース	120ml	} ④	
しょうゆ	大さじ1(18g)		
砂糖	小さじ2(6g)		
しょうが	少々	} すりおろす	
にんにく	少々	} すりおろす	



- ・鶏肉はもも肉を使うと柔らかく仕上がります。
- ・落しぶたは、アルミホイルやクッキングシートで代用できます。
- ・パインジュースの甘さによって、砂糖の量を調整してください。



◆ おすすめ おやつ ◆



白板保育園の

おすすめレシピ

9月10・24日メニュー 「豆乳ココアケーキ」 (アルミカップ10個分)

材料	分量	作り方
小麦粉	1カップ弱(100g)	① 小麦粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。 ② 三温糖、無調整豆乳、油を合わせてよく混ぜる。 ③ ①に②をゆっくり流し入れ、さっくり混ぜる。 ④ アルミカップなどに流し入れ、180℃のオーブンで、15分～20分焼く。
純ココア	大さじ2(12g)	
ベーキングパウダー	小さじ1弱(3g)	
三温糖	大さじ4と2/3(42g)	
無調整豆乳	120ml	
油	大さじ2と1/2(30g)	



- ・生地は混ぜすぎず、さっくり混ぜたほうがふっくら仕上がります!
- ・豆乳の代わりに牛乳でも作れます。