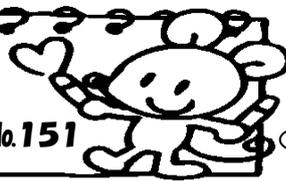


おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.151



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 ～



南松本保育園の
おすすめレシピ

10月2日メニュー「白身魚のごまだれ焼き」(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		① ④に白身魚を20分ほど漬ける。 ② 180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。
ねりごま	大さじ1弱 (15g)	④混ぜ合わせる	
白すりごま	小さじ1強 (3g)		
酒	小さじ1強 (6g)		
しょうゆ	小さじ2 (12g)		
砂糖	小さじ2 (6g)		



・鶏肉や鮭などでも作ることができます。
・とても簡単なので、お子さんと一緒に作れるメニューとしてもおすすめです!



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 ～



さくら保育園の
おすすめレシピ

10月6・20日メニュー「切干大根サラダ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
切干大根	24g	洗って汚れを落とし、 水で戻して、食べやす い長さに切る	① 切干大根は好みのかたさに茹で、野 菜はさっと茹でる。 ※切干大根は歯ごたえが残る程度に茹でる と、シャキシャキして咀嚼力UP! ② ①を水にさらし、水気をきる。 ③ ②を④と和える。
きゃべつ	葉1～2枚 (90g)	千切りにする	
きゅうり	1/2本 (60g)		
人参	1/3本 (50g)		
ごま油	小さじ1弱 (3g)		
しょうゆ	小さじ1と1/2 (9g)	④混ぜ合わせる	
三温糖	小さじ1弱 (2g)		
酢	大さじ1弱 (12g)		



・野菜の水気をしっかりきると、調味料を多めにしなくても十分味がつきます。
・いろんな野菜を使って、アレンジすることもできます。