

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.158



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 ～



入山辺保育園の

おすすめレシピ

## 5月7・21日メニュー「鶏肉の甘酢和え」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
鶏肉	240g	一口大に切る	① 鶏肉にAを合わせ、10分程度冷蔵庫に入れて下味をつける。 ② 深型の鍋に4cm程度の油を入れ、170℃に熱する。 ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、②に入れたら火が通るまで揚げる。 ④ 別の鍋にBを入れて煮立たせ、揚げた鶏肉を入れてあえる。
酒	小さじ1強(6g)	} A 合わせておく	
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	大さじ3弱(24g)	} B 合わせておく	
揚げ油	適量		
酢	大さじ1強(18g)		
しょうゆ	小さじ2(12g)		
砂糖	小さじ2(6g)		
酒	小さじ1強(6g)		



鶏肉は消化吸収がしやすく離乳食や産後、病後にも取り入れたいたんぱく質です。子どもたちに人気のから揚げに甘酢たれを合わせることで疲労回復にも効果が期待できます。たれを煮立たせ温かいうちに肉を入れるとよくからみます。鶏肉だけでなく、豚肉や魚とも相性がよいのでぜひお試しください。



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 ～



寿保育園の

おすすめレシピ

## 5月7・21日メニュー「バンサンスー」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
もやし	180g	千切り	① 春雨を茹でて水にさらし、ザルで水気をきる。 ② もやし、きゅうり、人参をさっと茹でて水にさらし、軽くしぼる。 ③ ①と②を調味料Aであえる。
きゅうり	90g(約1本)		
人参	20g		
春雨	30g	} A 合わせておく	
ごま油	小さじ1弱(3g)		
しょうゆ	小さじ2(12g)		
酢	小さじ2(9g)		
砂糖	小さじ1弱(1.8g)		



酢が効いてさっぱりしているので、暑くなるこれからの季節におすすめです。ハムや炒り卵を入れると色がきれいになり、たんぱく質をとることもできます。