

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.160



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 ～



今井保育園の

おすすめレシピ

7月10・24日メニュー「なすのミートグラタン」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
なす	120g(中2本)	1cmの角切り	① 野菜を切る。じゃがいもは切った後水にさらし、下ゆでする。 ② フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たらなす、玉ねぎ、豚ひき肉の順に加えて炒め、全体に油が回ったところでズッキーニ、パプリカを入れてさらに炒める。 ③ 野菜に火が通ったら★の調味料を加えて煮込む。5分位煮たらゆでたじゃがいもを加え、崩れないようにひと混ぜして火を止める。 ④ クッキングシートを敷いた鉄板に③を広げ(またはグラタン皿に盛り)、とろけるチーズをかける。200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
ズッキーニ	60g(1/2本)	1cmの角切り	
玉ねぎ	150g(小1個)	粗みじん切り	
パプリカ	50g(1/2個)	粗みじん切り	
じゃがいも	120g(中1個)	1cmの角切り	
にんにく・しょうが	少量	みじん切り	
豚ひき肉	120g		
油(炒め用)	少々		
★ケチャップ	大さじ3弱(50g)		
★ウスターソース	小さじ1/2(3g)		
★ワイン	少々		
★塩・こしょう	少々		
とろけるチーズ	90g		



おうちで作る時は、ミートソースの下に余ったご飯やゆでたマカロニなどを入れるとボリューム満点で美味しいですよ!



◆ おすすめ おやつ ◆

7月6・29日メニュー「チーズクッキー」



和田保育園の

おすすめレシピ

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	90g	合わせて ふるう	① ボウルに油と牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。 ② ①に砂糖を加えよくすり混ぜたら粉チーズを加え、だまがなくなるようさらに混ぜる。
ベーキング パウダー	1.2g		
砂糖	大さじ2と小さじ2 (24g)		③ ふるっておいた粉を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ ひとつにまとめる。直径3～4cm位の棒状にし、ラップ に包んで冷凍庫で30分位休ませる。
粉チーズ	大さじ3(18g)		
油	大さじ2弱(24g)		④ ③を5mm位の厚さの輪切りにして天板に並べ、180℃ に予熱したオーブンで15分位焼いたらできあがり。
牛乳	大さじ4(30g)		

・チーズの香りが良いクッキーです。
・めん棒で2～3mmの厚さにのばして、お子さんと型抜きするのもおすすめです。

