

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.161

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 ～



並柳保育園の

おすすめレシピ

8月27日メニュー「鉄火なす」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
なす	3 本 (240 g)	食べやすい大きさに切る	① フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。 ② 玉ねぎと油がなじんだら豚肉を加えて炒める。 ③ 豚肉の色が変わったらなすを入れて炒め、しんなりする前に三温糖を加えて炒める。 ④ 野菜から水が出てきたら、みそとみりんを加えて味を調える。 ⑤ 最後にゆでたピーマンとパプリカを加え、軽く炒めたらできあがり。
ピーマン	1 個 (30 g)	食べやすい大きさに切っ てゆでておく	
パプリカ (赤)	1 / 5 個 (30 g)		
パプリカ (黄)	1 / 5 個 (30 g)		
豚肉	1 2 0 g	食べやすい大きさに切る	
玉ねぎ	1 / 2 個 (120 g)	食べやすい大きさに切る	
油	大さじ 1 (12 g)		
三温糖	小さじ 2 (6 g)		
みそ	大さじ 1 と 1 / 3 (21 g)		
みりん	小さじ 1 (6 g)		



- ・なすがおいしい季節です! 油で炒めるとコクが増しておいしくなります。
- ・縦じま模様になるように皮をむくと食べやすくなります♪



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 ～



双葉保育園の

おすすめレシピ

8月28日メニュー「冷やし中華風サラダ」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
生中華麺	1 / 2 玉 (70 g)	食べやすい長さに切る	① 生中華麺をゆで、流水で軽くもみ洗いしてぬめりを取り、ザルにあげて水気をきっておく。 ② にんじん、きゅうり、わかめをゆでて水にさらし、ザルにあげて水気をきっておく。 ③ ①、②、ハムを合わせておいた④で和える。 ④ 仕上げに白いりごまをふったらできあがり。
きゅうり	大 1 本 (120 g)	千切り	
にんじん	2 cm位 (18 g)		
カットわかめ	大さじ 1 (1 g)	水で戻し粗く刻む	
ハム	2 ～ 3 枚 (50 g)	短冊切り	
白いりごま	大さじ 1 (6 g)		
しょうゆ	大さじ 1 弱 (15 g)	混ぜ合わせておく ④	
砂糖	小さじ 2 弱 (5 g)		
酢	大さじ 1 弱 (12 g)		
ごま油	小さじ 1 弱 (3 g)		



- ・生中華麺をゆでて水気をきった後に、少量のごま油で和えておくと麺がほぐれて和えやすくなります。
- ・野菜はトマトやオクラなど、夏野菜を使ってもおいしくできます!