

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.130



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)

～ 副菜メニューから ～



渚保育園の

おすすめレシピ

## 1月15・29日メニュー「菜果なます」(大人2人・子ども2人分)

| 材 料                        | 分 量               | 下準備                           | 作り方  |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------|--|
| 大根                         | 1/4本位<br>(270g)   | 千切り                           | ① 大根・きゅうりはさつとゆで、流水にさらして水気をきる。<br>② ①と水気をきったりんごを、調味料で和える。(好みに合わせて調味料で少し漬け込んでもよいです。) |
| きゅうり                       | 1本位 (90g)         | 千切り                           |  |
| りんご                        | 1/2～1/3個<br>(90g) | よく洗い、皮付きのまま千切りにして、塩水(分量外)にさらす |  |
| <調味料> 酢 大さじ1弱 砂糖 大さじ1 塩 少々 |                   |                               |  |



- ・「なます」はお正月料理の定番の一つです。果物が入るとお子さんも食べやすくなりますよ。りんごは皮付きで使用すると彩りがきれいです。りんごの他にも、みかん缶や干し柿を薄く切ったものを入れてもおいしいです。
- ・酸味が苦手なお子さんは、調味料を電子レンジで少し加熱して酸味をとばし、冷ましてから使用してもよいです。



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)

～ 主菜メニューから ～



神林保育園の

おすすめレシピ

## 1月17・31日メニュー「鯖の豆乳みそ煮」(大人2人・子ども2人分)

| 材料   | 分量                              | 下準備               | 作り方  |
|------|---------------------------------|-------------------|--|
| 生さば  | 4切<br>〔大人用1切60g位<br>子ども用1切40g位〕 |                   | ① さばにしょうが汁をまぶす。<br>② 鍋にAを煮立て、汁気を切ったさばを入れる。<br>③ 煮汁が沸騰したら、温めた豆乳を入れ、落しぶたをして中火～弱火で20分位煮る。 |
| しょうが | 1かけ半位 (23g)                     | すりおろして絞り、しょうが汁にする |  |
| 三温糖  | 大さじ3弱                           | A                 |  |
| みそ   | 大さじ1・1/3                        |                   |  |
| 酒    | 大さじ1強                           |                   |  |
| 水    | 60ml                            |                   |  |
| 豆乳   | 120ml                           | 人肌に温める            |  |



- ・調味料を煮立ててからさばを入れると、魚同士がくっつきにくいです。
- ・豆乳が入ることにより、まろやかな味になります。
- ・豆乳の代わりに牛乳でもおいしくできます。

