

主食 「夏野菜ときのこのパスタ」

★保育所おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

スパゲッティ	120g
ベーコン	40g
なす	40g
トマト	40g
コーン	20g
ピーマン	40g
しめじ	40g
固形コンソメ	2g
食塩	少々
オリーブ油	小さじ1

✿作り方✿

- ① なすは1cmのちょう切り、トマトは1cmのさいの目切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ② しめじは軸を切り落とし、小房に分ける。
- ③ ベーコンは太めの千切りにする。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、①～③の具材とコーンを炒め、コンソメと塩で味を整える。
- ⑤ スパゲッティは少し固めにゆでて、④に入れて混ぜ合わせる。

主菜 「若鶏のカレー焼き」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料(2人分)>

若鶏もも肉(皮付)	120g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1弱
カレー粉	小さじ1/3
粉チーズ	大さじ1/2強
パン粉	大さじ2弱

✿作り方✿

- ① 若鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうと半量のカレー粉で下味をつけておく。
- ② 小麦粉は振るい、残りのカレー粉、粉チーズ、パン粉と合わせる。それを鶏肉にまぶし、275度のオーブンで9分焼く。

副菜 「トマトのさっぱりサラダ」

<材料(2人分)>

トマト	60g
ホタテ貝柱(缶詰)	45g
たまねぎ	40g
かいわれ大根	1/2パック(40g)
酢	大さじ3/4
植物油	大さじ3/4
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

✿作り方✿

- ① たまねぎは、皮を除いてスライスして、水にしばらくさらし、水気を切る。かいわれ大根は根元を切り、長さを半分に切る。トマトはへたと種を取って、1cm角に切る。
- ② ボウルに調味料を混ぜ合わせ、トマトを加えてさらに混ぜ、ドレッシングをつくる。
- ③ 別のボウルにたまねぎ、かいわれ大根、缶詰をきってざっとほぐしたホタテを入れて混ぜる。器に盛り、ドレッシングをかけて混ぜてから頂く。

汁物 「オクラのすい流し」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

オクラ	4本
だし汁	330ml
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1/2
白玉粉	1/6カップ
しょうが	1/3片

✿作り方✿

- ① オクラは塩もみして縦割りにし、ゆでて冷ましておく。
- ② だし汁を作り、塩、しょうゆで調味し冷やし、オクラを漬けておく。
- ③ オクラを小さく切り、だし汁を少量入れ、ミキサーにかける。
- ④ 白玉粉をだし汁でのばして団子を作り、熱湯でゆでる。
- ⑤ すり鉢に③を入れ、すりながら残りのだし汁でのばし、味を整えて冷やす。
- ⑥ 器に団子を入れ、⑤を流し入れ、しょうが汁を落とす。

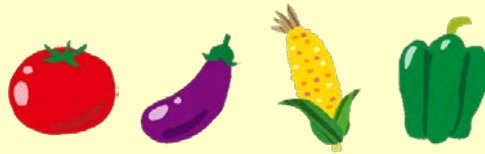


★栄養価(1人分)★

エネルギー 327 kcal

塩分 0.8 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 152 kcal

塩分 0.3 g

★使用野菜★

※季節の野菜を付け合わせましょう。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 82 kcal

塩分 1.1 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 54 kcal

塩分 1.9 g

★使用野菜★

