

主食 「ポパイチャーハン」

★保育所おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

〔白米	120 g
水	180 ml
ほうれん草	60 g
にんじん	20 g
たまねぎ	20 g
コーン	20 g
しめじ	16 g
ピーマン	20 g
合びきミンチ肉	20 g
塩	少々
固形コンソメ	少々
植物油	小さじ 1/2

✿作り方✿

- ① 白米は洗ってザルにあげ、定量の水で炊く。
 - ② にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマンはみじん切りにする。固形コンソメは砕いておく。
 - ③ ほうれん草はゆでて、3cmぐらいに切り、絞る。
 - ④ フライパンに油をしき、合びきミンチ肉を炒め、野菜を加えて味を整える。
 - ⑤ ④に炊きあがったご飯を混ぜ、味を調えて火を止める。
 - ⑥ 最後に③のほうれん草を入れて混ぜる。
- ※ お好みで味つけを調節してください。

主菜 「自然薯のふわふわ揚げ」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料(2人分)>

自然薯	20 g
木綿豆腐	80 g
すり身	50 g
たまねぎ	20 g
きくらげ(乾燥)	1.5 g
パセリ	2 g
卵(M)	1/4 個
薄力粉	大さじ 2/3
片栗粉	大さじ 1/2弱
〔薄口しょうゆ	小さじ 1/3
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々
酒	小さじ 1/2弱
揚げ油	適宜

✿作り方✿

- ① 自然薯はひげ根を焼いてから洗い、すりおろす。
- ② 豆腐は水切りして粗くつぶす。
- ③ たまねぎは粗みじんに、水戻したきくらげは千切りに、パセリはみじんに切る。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ ボウルにすべての食材を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ スプーン等で形を整えながら、熱した油で色よく揚げる。

副菜 「大根とほうれん草の梅肉和え」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料(2人分)>

大根	105 g
ほうれん草	25 g
かまぼこ	13 g
〔七折梅肉	8 g
砂糖	小さじ 1強
みりん	小さじ 1/3強

✿作り方✿

- ① 大根とかまぼこはいちょう切り、ほうれん草は8mm程度に切る。
- ② ①をゆでて湯切りする。
- ③ 調味料を沸かし、火からおろし冷ます。
- ④ ②を③のたれで和える。

汁物 「キャベツと干しえびのスープ」

<材料(2人分)>

キャベツ	40 g
たまねぎ	1/2 個
干しえび(あみえび)	大さじ 1
〔水	1・1/2カップ
〔鶏がらスープの素	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

✿作り方✿

- ① キャベツは短冊切りにする。
- ② たまねぎは輪になるように1cm幅にスライスする。
- ③ 鍋に水とスープの素を入れて熱し、干しえび、たまねぎ、キャベツを加え、食材に火がとおり透明になったら、酒、塩、こしょうで味を調える。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 270 kcal

塩分 0.1 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 174 kcal

塩分 0.4 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 27 kcal

塩分 1.1 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 38 kcal

塩分 0.9 g

★使用野菜★

