

人気献立集

今回の人気献立集は、2学期の給食で子どもたちに人気だったものを集めました。
お家でも簡単に作れるメニューですので、ぜひ作ってみてください！

材料は5人分を目安にしています。

ひじきのハンバーグ…鶏ミンチを使って作って
いるので、ヘルシーです。


鶏ミンチ	450g	①玉ねぎ・人参はみじん切り。
玉ねぎ	中1個半	②ひじきは水で戻し、玉ねぎ・人参を炒め、しょうゆで味を付け、冷ましておく。
人参	80g	③ミンチと②、ごま・パン粉、卵を混ぜ、形を整え、フライパンやオーブンで焼く。
ひじき	4g	出来上がり！
ごま	4g	
こい口しょうゆ	大1と1/2	
パン粉	40g	
卵	1/2個	

魚のみそマヨ焼き…マヨネーズ味なので、魚嫌いの子どもでも食べられます。

白身魚	10切	①調味料を全部合わせる。
すり味噌	大さじ1	②オーブンを180℃で予熱をする。
砂糖	小さじ2	③魚に①のソースをかけて、オーブンで焼き目がつくまで焼く。
マヨネーズ	大3・小1	
青海苔	S1個	

鶏と大豆の揚げ煮…12月20日に実施しました。
大豆もおいしく食べられます。


鶏もも肉	450g	①鶏肉は一口大に切る。
水煮大豆	70g	②鶏肉と大豆にかたくり粉をまぶして、脂で揚げる。
かたくり粉	適量	③調味料を合わせて、火にかけ、砂糖を溶かす。
揚げ油	適量	④ ②と③を合わせて出来上がり！！
砂糖	大さじ1	
こい口しょうゆ	大さじ1強	
みりん	小さじ1強	
料理酒	大さじ1強	
おろししょうが	少々	
ごま	小さじ2	



平成22年度 なでしこ幼稚園・保育園

ブロッコリーサラダ…12月17日に実施しました。
とても好評でした。

ブロッコリー	1房	①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
人参	50g	きゅうりは輪切りにする。
きゅうり	1本	人参は千切りにする。
コーン缶	30g	②野菜を全て茹でて、水切りする。
砂糖	小さじ2	③砂糖としょうゆを火にかけ、砂糖を溶かす。
こい口しょうゆ	小さじ2	④ ②と③とマヨネーズを和えて出来上がり。
マヨネーズ	大さじ3	



コーン入り中華スープ…トロミがついたスープなのでこの時期にぴったり！

玉ねぎ	中1個	①玉ねぎは千切り。ベーコンは短冊切り。絹ごしとうふはさいの目切り。ねぎは小口切り。
クリームコーン	180g	②ベーコンと玉ねぎを炒め、水を適量加え、煮る。
ベーコン	30g	③さらに、クリームコーンと絹ごし豆腐を加えて煮る。沸騰してきたら調味料で味を調べ、水溶き片栗粉を回しいれる。次に溶き卵も回しいれる。次に溶き卵も回しいれる。
絹ごし豆腐	半丁	④最後に、ごま油とねぎを加えて出来上がり。
かたくり粉	適量	
卵	2個	
鶏がらスープ	8g	
ごま油	適量	
うす口しょうゆ	お好みで…	
ねぎ	適量	

さくさくクッキー…卵を使わないクッキーです。
作り方も簡単ですので、ぜひ作ってみてください！

無塩バター	50g	①無塩バターと砂糖をクリーム状になるまで混ぜる。
砂糖	大さじ3	②小麦粉とコーンスターチを合わせてふるう。
牛乳	小さじ2	③ ①に②を加える。牛乳を少しずつ加えながら、一塊にする。
小麦粉	60g	④ 5ミリくらいに伸ばして型抜きをする。
コーンスターチ	60g	④180℃のオーブンでこんがり焼き目がつくくらいまで焼く。(15分くらい)

