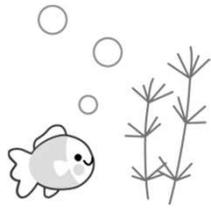


給食だより 7月



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。
暑くなると食欲も衰えがちです。
栄養バランスのとれた食事、早寝早起きの規則正しい生活をし、
暑さに負けない体を作りましょう。

6月度の人気メニューのレシピ

ホイコーロー

材料(1人分)

- ・豚肉40g ・キャベツ50g ・玉ねぎ10g
- ・たけのこ:10g ・人参:10g ・ピーマン:5g

調味料(1人分)

- ・赤だしみそ5g ・砂糖2g ・酒2g・中華だし1g

作り方

- ・豚肉、キャベツは1cm角に、玉ねぎはくし切りに、たけのこ、人参、ピーマンは短冊状にカットする・調味料を混ぜ合わせる。
- ・カットした食材を炒める。
(豚肉から炒めることで油が出るので油無しで調理することができます。くっついてしまう場合には油を少量加えて炒めて下さい。)
- ・火が通った食材と調味料を合わせる。
- ・ひと煮立ちしたら火を止めて完成。

中川小桜愛児園

2024年 6月

花野菜サラダ

材料(1人分)

- ・ブロッコリー:20g ・カリフラワー:20g ・人参:10g
- ・ドレッシング:大さじ1杯

作り方

- ・ブロッコリー、カリフラワーは1口サイズに、人参はせん切りに切る。
- ・ブロッコリー、カリフラワー、人参をさっと茹でてザルにあげ、流水で冷ます。
- ・ペーパー等で余分な水分を拭き取り、ドレッシングと合わせて完成。
(ドレッシングには、一富士特製ドレッシングをご利用ください。)

黒糖蒸しパン

材料(5人分)

- ・ホットケーキミックス:20g ・牛乳:10g ・卵:2個 ・黒砂糖:6g
- ・マーガリン:5g

作り方

- ・材料を全て混ぜ合わせる。
(黒糖・マーガリンは溶かしてから混ぜ合わせる。)
- ・混ぜ合わせた材料を型に入れる。
- ・蓋をして、蒸し器で20分蒸す。
- ・蓋を外して冷ましたら完成。

*クッキング保育 チョコフレッツェル

すみれ組

生地を細く伸ばして形を整えよう。

