

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.148

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)

～ 主菜メニューから ～



井川城保育園の
おすすめレシピ

7月2・30日メニュー「お豆ナゲット」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
鶏ひき肉	240g		① ①とひき肉、大豆をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。 ② ①を12等分位に分けて薄めの小判型にする。 ③ おからパウダーを周りに軽く付ける。 ④ 160℃～170℃の油で火が通るまで揚げる。 ⑤ ケチャップをかけて完成。
水煮大豆	120g	フードプロセッサーやすりこきでつぶし、粗みじんにする	
おからパウダー	6g	①	
酒	4g (小さじ1弱)		
片栗粉	4g (小さじ1強)		
カレー粉	0.6g (小さじ1/4強)		
卵不使用マヨネーズ	42g (大さじ3と1/2)		
おからパウダー	4g		
揚げ油	適量		
ケチャップ	24g (大さじ1と1/3)		



- ・大豆を使ったカレー風味のナゲットです。
- ・園では卵不使用のマヨネーズを使っていますが、普通のマヨネーズでもおいしく作ることができます。



◆ おすすめ おやつ ◆



あがた保育園の
おすすめレシピ

7月14・28日メニュー「フレンチトースト」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
食パン（8枚切）	3枚	半分に切っておく	① 食パンをバットに並べ④を流し込み、食パンの両面にまんべんなく染み込ませる。 ② フライパンに油をひいて両面に焼き色が付くまで焼く。
卵	1個	溶きほぐす	
牛乳	60ml（1/4カップ強）	④混ぜ合わせる	
砂糖	15g（大さじ1と1/2）		
油	適量		



- ・たくさん作る時は、クッキングシートを敷いた天板に並べて、180℃に予熱したオーブンで10分から12分焼き色が付くまで焼いて作ることもできます。
- ・牛乳の代わりに豆乳でも作れます!