

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.162



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)
～ 副菜メニューから ～



梓川西保育園の
おすすめレシピ

10月14・28日メニュー 「秋のサラダ」 (大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
さつまいも	中サイズ1/2本 (150g)	皮付きのままサイコロ状に切る	① さつまいも、ブロッコリー、人参をそれぞれやわらかくなるまで茹でる。 ② ゆでた野菜をザルにあげて水気を切り、粗熱を取る。 ③ ②の野菜が冷めたら、★とやさしく混ぜ合わせる。
ブロッコリー	小1株(250g)	小さめの小房に切り分ける	
人参	1/3本(50g)	皮をむき、サイコロ状に切る	
★マヨネーズ	大さじ1.5(18g)	計量し、混ぜ合わせる	
★白すりごま	大さじ1弱(6g)		
★薄口しょうゆ	小さじ1(6g)		



さつまいもは皮付きのまま使うことで、秋らしい彩りになります。
人参を型抜きしてもかわいいですよ。



◆ おすすめ おやつ ◆

10月8・22日メニュー 「おからもち」 (6個分)



梓川東保育園の
おすすめレシピ

材料	分量	作り方
おから	120g	① たれを作る。★を耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで30秒くらい加熱する。砂糖が溶けたらOK。 ② オーブンを180℃で予熱する。 ③ 分量の豆乳をおからに加えて混ぜる。おからが柔らかくなったら片栗粉を加えてよく混ぜる。 ④ ③を食べやすい大きさに丸め、1cmくらいの厚みになるようにつぶす。 ⑤ 油をひいた天板に並べ、180℃で10分焼く。 ⑥ 焼きあがったらたれをかける。
片栗粉	120g	
無調整豆乳	100～120g	
油	小さじ1強(6g)	
★砂糖	大さじ2強(21g)	
★しょうゆ	小さじ1と1/2(9g)	

食物繊維たっぷりのおからを使ったおやつです。おからによって水分量が違うので、豆乳で調整してください。形成するところはお子さんと一緒にやってみましょう。

