

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.125



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 ～



あかた保育園の

おすすめレシピ

## 8月2・30日メニュー「のり酢和え」(大人2人・子ども2人分)

| 材 料   | 分 量      | 下準備    | 作り方   |
|-------|----------|--------|---|
| もやし   | 1袋       | よく洗う   | ① 野菜はさっとゆで流水にさらして、水気をよくきる。<br>★時間差で同じ鍋でゆでてもOK!<br>★水気をよくきると水っぽくなりにくいです。 |
| きゅうり  | 1/2本     | 千切り    |   |
| きゃべつ  | 葉大2枚     |        |   |
| 人参    | 1/6本     |        | ② 調味料と①、のりを和える。   |
| 焼きのり  | 全形2枚     | 細かくちぎる |   |
| <調味料> |          |        | 野菜はほうれん草や白菜など季節の野菜を使ってもおいしくできます♪  |
| しょうゆ  | 小さじ1と1/2 | 合わせておく |   |
| 酢     | 小さじ1強    | 砂糖     | 小さじ1/2弱   |



・のり酢和えは子どもたちに人気のメニューです♡



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

## 8月3・31日メニュー「かじきのお好み焼き風」(大人2人・子ども2人分)

| 材 料    | 分 量                                 | 作り方   |
|--------|-------------------------------------|---|
| かじき    | 4切<br>〔子ども用1切50gくらい<br>大人用1切60gくらい〕 | ① かじきに酒をふる。<br>② ①の水気をきり、小麦粉をまぶす。<br>③ フライパンに油を熱し、あまり動かさないようにして中火で両面に焦げ目がつくくらいまで焼く。 |
| 酒      | 小さじ1強                               |   |
| 小麦粉    | 大さじ2                                | ☆オーブンでもできます☆<br>クッキングシートを敷いた天板に、油を薄くひいてから小麦粉をまぶしたかじきを並べて、180℃15～20分程度焼く。            |
| 油      | 小さじ1強                               |   |
| お好みソース | 大さじ1と1/2                            | ④ 焼きあがったら皿にとり、お好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりの順にかける。  |
| マヨネーズ  | 大さじ1                                |   |
| かつお節   | 適量                                  |   |
| 青のり    |                                     |   |



・魚が苦手なお子さんでも食べやすいメニューです。  
・かじきではなく白身魚などの他の魚や厚揚げなどでもおいしくできますよ!