

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.127



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 ～



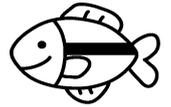
南郷保育園の

おすすめレシピ

10月5・19日メニュー 「かじきのごまがらめ」 (大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
めかじき	300g	1.5cm位の角切り	① めかじきはAで下味をつけておく。 ② Bを小鍋に入れて、加熱しながら混ぜ合わせる。 ③ ①の水気を切り、片栗粉をまぶして、180℃位に熱した油で揚げる。 ④ ②に③を入れて、からめる。
酒	小さじ1強	A	
しょうゆ	小さじ1		
片栗粉	大さじ3強		
揚げ油	適量		
しょうゆ	小さじ2	B	
三温糖	大さじ1と1/3		
みりん	小さじ2		
水	少々		
白すりごま	大さじ2強		

お弁当のおかずにも
なりますよ♪



- ・めかじきは肉質が柔らかいので、子どもたちも食べやすくおすすめです。
- ・切り身を使う場合は、揚げためかじきの上からをBをかけてもOKです。



・・・揚げ油の温度は、少量の衣や粉を油に落とすと目安になります・・・

低温 (150～160℃)・・・衣は底まで沈み、ゆっくり上がってくる

中温 (170～180℃)・・・衣は途中まで沈み、浮き上がってくる

高温 (180～190℃)・・・衣は油の表面で散る



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 ～



白板保育園の

おすすめレシピ

10月11・25日メニュー 「なめ茸和え」 (大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
ほうれん草	150g(1束位)		① 白菜と人参は沸騰した湯でさっとゆで、流水にさらして水気をきる。 ② ほうれん草も沸騰した湯でゆで、流水にさらしてよく水分を絞る。2cm位の長さに切る。 ③ 野菜となめ茸を和える。
白菜	180g (葉2～3枚位)	1cm幅位の短冊切り	
人参	20g (1/6本位)	千切り	
なめ茸	50g		



- ・子どもたちに人気のメニューで、家庭でも簡単にできます。
- ・きゃべつやもやし等を使ってもおいしくできますよ。

