



7月の献立より



☆なすのミートソース☆ (幼児5人分)

【材料】

スパゲティ	200 g	* ケチャップ	60 g
油	10 g	* コンソメ	5 g
にんにく	0.5 g	* ウスターソース	10 cc
豚ひき肉	125 g	* 砂糖	10 g
玉葱	100 g	* 塩	1.5 g
なす	100 g	小麦粉	13 g
トマト缶	100 g	粉チーズ	15 g

【作り方】

- ① 玉葱、にんにくは粗みじん切りにする。
- ② なすはしましに皮をむき、5ミリ角に切り水につけておく。
- ③ フライパンに油を熱し低温でにんにくを炒める。
香りが出てきたら、肉を炒め、玉葱を炒める。
- ④ 玉葱がしんなりしてきたら、トマト缶となすを入れふたを閉め弱火にする。
玉葱となすがやわらかくなったら、*印の調味料を入れ味を整える。
最後に、ソースを混ぜながら小麦粉をふるい入れる。
茹で上がったスパゲティにソースをかけて出来上がり♪
お好みで粉チーズをかけて下さい。



【給食のポイント】

- ◇ なすの食感が苦手な子が食べやすいよう、皮をしましに剥いて小さく切っています。なすが大好きなお子さんは、大きく切ったり、ソースに混ぜるのを遅くして旬の味や食感を楽しんで下さいね。
- ◇ 給食では、スパゲティはりす〜ひつじ組は1/4に折り表示時間より長めに茹で、くま〜ぞう組は1/2に折り、提供しています。
- ◇ 小麦粉をふるい入れるとき、だまになりやすいので水溶性小麦粉にするとだまになりにくいです。

☆マカロニあべかわ☆(幼児5人分)

【材料】

マカロニ	40 g
黒砂糖	20 g
きな粉	15 g

※ りす組は黒砂糖なしで提供しています

【作り方】

- ① マカロニはたっぷりのお湯で茹でる。
- ② 黒砂糖は12ccの水で煮詰める。
- ③ 茹で上がったマカロニにきな粉をまぶし
黒みつをかけて、出来上がり♪



【給食のポイント】

- ◇ いろいろな形のマカロニを使うと見た目も楽しいです。
給食では、りす〜ひつじ組はサラダ用の細いマカロニを、くま〜ぞう組はペンネを使用しよく噛むを意識して提供しています。

