

## ご家庭でも作りたい！給食おすすめレシピ

嗜好調査食育アンケートのご協力ありがとうございました。その中で給食のレシピを教えてくださいという声が多かったので、ご紹介します♪分量は幼児5名分を目安にしています。作る人も出来上がり量も違うので、給食と全く同じというわけにはいかならないと思いますが、参考にいただければと思います♪

### 豆腐のチーズだんご

**\*材料\***

木綿豆腐	400g	プロセスチーズ	40g
たまねぎ	100g	ツナ	40g
片栗粉	20g	塩こしょう	少々
揚げ油(160℃に温めておく)		ケチャップ	お好みで

**\*作り方\***

- ①木綿豆腐は水切りしておく
- ②玉ねぎはみじん切り、チーズは小さめの角切りにする
- ③ボールに①、②、ツナ、片栗粉、塩こしょうを入れて豆腐をつぶしながらよく混ぜる
- ④③をピンポン玉くらいの大きさに丸めて揚げる
- ⑤お好みでケチャップをかける

### 納豆和え

**\*材料\***

ほうれん草	100g	しょうゆ	小さじ1強
キャベツ	80g	めんつゆ	小さじ1弱
にんじん	30g	かつお節	適量
ひきわり納豆	40g		

**\*作り方\***

- ①ほうれん草は下茹でして、食べやすい大きさに切り、水気をよく絞っておく。
- ②キャベツとにんじんは千切りにし、茹でるか、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、冷ましておく
- ③ひきわり納豆、しょうゆ、めんつゆ、かつお節をよく混ぜて、野菜を入れて、和える。

### 南瓜のクリームスープ

**\*材料\***

かぼちゃ	150g	コンソメ	小さじ2
たまねぎ	100g	牛乳	200cc
にんじん	30g	バター	10g

**\*作り方\***

- ①たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは皮をむいて一口大に切っておく。
- ②鍋に①を入れてひたひたの水で具が柔らかくなるまで煮る
- ③かぼちゃを木べらなどでつぶす(ミキサーやブレンダーにかけてもOK)
- ④牛乳を入れて、ふつふつしてきたらバターを入れる

### 麩のラスク

**\*材料\***

小町麩	30g
無塩バター	30g
グラニュー糖	大さじ1・小さじ1

**\*作り方\***

- ①バターを電子レンジ等で溶かし、グラニュー糖と混ぜる
- ②麩と①を和えて、160℃のオーブンで3~5分焼く



10月に食べたいもの♪

### りんご組職員イチオシメニュー

ごはん おかか唐揚げ 春雨サラダ かきたま汁 オレンジ  
…りんご組の様子…

苦手なものや少食な子は食べる前に量を減らして、完食した喜びを味わえるようにしています！

そうすることで、自信が付き、減らさなくても完食できるようになって来ています。

いつもモリモリよく食べるりんご組です！