

きゅうしょくだより

24年 6月

今月のレシピを紹介します！！子どもが好きなメニューやおやつです(*^^*)
 気になるメニューや知りたいレシピなどあったら言って下さいね♪

★ 野菜入りミートローフ ★



- ・ 豚ひき肉
- ・ 木綿豆腐
- ・ 玉ねぎ
- ・ にんじん
- ・ 卵
- ・ パン粉
- ・ 塩
- ・ しょうゆ

木綿豆腐が入っているので
 やわらかい★
 蒸すことで栄養価の損失が
 少なく、カルシウムたっぷり！！

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん・卵・塩・しょうゆを入れ、ねばりが出るまでよくこねる。
 (野菜の水分が多くタネが軟らかすぎる場合はパン粉を入れ、調節する)
- ③ 型に入れ、15分程度蒸し、火が通ったら完成♪
 (保育園では牛乳パックを型にしています)



子どもたちから
 「おいしかった～！
 また作って～♡」の声が
 ありました！！

★ チーズカレー ★



- ・ 豚肉
- ・ じゃがいも
- ・ 玉ねぎ
- ・ にんじん
- ・ コーン
- ・ チーズ
- ・ サラダ油
- ・ カレールウ



チーズはさいの目に切り、カレーが出来てから入れてOK！！
 チーズがほどよく溶けてコクがあり、おいしいですよ♪
 また、エリンギを入れることでよく噛むことにもつながり、
 食感も良い♪

★ 和風マヨサラダ ★



- レタス
- きゅうり
- にんじん
- ツナ
- かつお節
- ごま
- マヨネーズ
- 塩

かつお節とマヨネーズがよく合います☆

★ フレンチトースト ★



- ・ 食パン 4枚 (8枚切り)
- ・ 卵 1個
- ・ 牛乳 100ml
- ・ 砂糖 40g
- ・ バター 15g

- ① 卵をよく混ぜ、牛乳・砂糖を加え混ぜる。
- ② ①に食パンを浸す。
- ③ フライパンにバターをしき、両面を焼く。

みんな大好き♡
 フレンチトースト！！



★ フルーツポンチ ★

- ・ グレープフルーツ
- ・ パナナ
- ・ みかん缶
- ・ パイン缶
- ・ 寒天ゼリー (寒天・砂糖)
- ・ シロップ (水・砂糖)



暑い季節にぴったりのおやつ★
 グレープフルーツが入ると酸味がありさっぱりしておすすめです！！
 子どもたちは「かわいいー♪」と言って喜んで食べていました(^U^*)