



つながる給食通信 Vol4



レシピ紹介 ＊意外と人気 納豆和え＊ 4 人分

材料 調味料

納豆 2 パック キャベツ大きめなら 2 枚ほど きゅうり 1 本
しらす大さじ 2 ワカメ小さじ 1 付属のだしじょう油

作り方

①キャベツ短冊切り、きゅうりは半月に切りサツと茹でる。その時にワカメも湯の中へ入れ一瞬茹でる②冷水でさましてもいいですが、時間があれば常温冷ましがおいしいです。③野菜が冷えたら、しらす、納豆、だしじょう油を入れ、和えればできあがりです。(保育園ではひきわりを使いますが、普通の納豆でもおいしいです。しらすは保育園では野菜と一緒に火を入れますが、家庭ではそのまま入れても大丈夫です。園児たちはツルツルとのど越しがいいので人気なのかな?)



①



①の写真はまんだい(魚)の煮つけです。こちらも人気で、火を入れても軟らかく、味のしみこみがいいので好評です。まんだいは、煮ても揚げてもおいしいので給食

②



では度々登場します。献立によってカジキマグロやサバ・さわら・カレイなどを給食では使用しています。②の写真は「コーンフレークサラダ」です。

材料は、キャ

③



オリーブ油	1g
サラダ油	1g
酢	1.5 g
砂糖	0.5 g
食塩	0.3 g
こしょう	少々

ベツ・人参・きゅうり・トマト・コーンが入っていて色どりがきれいです。調味料は左の表を参考にしてみてください。(①②の写真は 6/25 川路保育園)

(一人分の分量です↑)      

③の写真は「さわらの竜田揚げ」です。揚げたことにより皮がパリッとなって、みんなかぶりついて食べていました。生姜じょう油の風味がよくしみこんでご飯のすすみ具合も良かったです。(6/16 上村保育園)

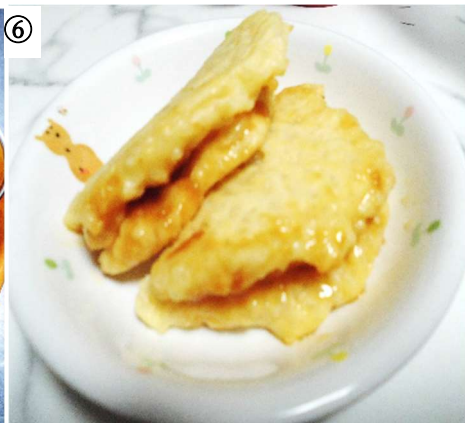




④ 6/16 上村保育園
カニカマのスープ
スープの具に困った時は使ってみてください。コンソメ味で。



⑤ 6/17 川路保育園
大人気オヤツ!!プリン
ホイップクリームとみかんをのせています。



⑥ 6/26 下久堅保育園
「田舎ワッフル」 生地にご飯が練り込まれています。洋風五平餅のような味がします。

🥕 🍌 🍄 🥕 🍌 🍄 🥕
6月30日の山本保育園と中村保育園の献立はカレーライスと海苔和え、トマト🍅でした。有機栽培の人参と園で収穫された玉ねぎを入れ、トマトも地元産で安心安全献立です。こども達も持参したご飯がいつもより多め?でペロリと食べてくれました。和え物と相性も良かったです。



コクがある有機人参!!
カレーに入っています。

