

8・9月誕生会の献立を紹介します

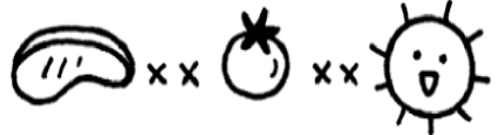
ご家庭での感想お待ちしております。



★ご飯、さんまのかば焼き、 野菜のごま和え、南瓜とキャベツのみそ汁

◎今回は【さんまのかば焼き】のレシピを紹介します。

魚料理はご家庭で食べていますか？子どもたちの給食の様子を見ていますと、和食献立を好んで食べています。和食は脂質、糖質が少なくしっかり噛むことのできる食事です。これからの季節は、新米と一緒に秋の味覚を美味しく頂いてみてはいかがでしょうか？



【さんまのかば焼き】

《材料 4人分》

さんま 4尾

塩・こしょう ショウガ汁 少々（魚の下味）

片栗粉 適宜 揚げ油 適宜

～ かば焼きのたれ ～

醤油 小さじ1 みりん 小さじ1 片栗粉 小さじ1

料理酒 小さじ2 水 1/2カップ 水 小さじ2

砂糖 小さじ2 和風だし 少々

《作り方》

- ①さんまは3枚におろし、半分に切って塩・こしょう・ショウガ汁をかけておく。
- ②さんまの水気を軽くふき、片栗粉をまぶして170度の油で揚げます。
- ③フライパンにかば焼きのたれを煮立たせて、揚げたさんまを入れて、フライパンをゆすりながらたれを絡めて、出来上がりです！！

秋の味覚さつまいもレシピを紹介します。子どもたちも大好きですよ！！

【秋の味覚サラダ】

さつまいも 中1/2本、人参 1/4本、胡瓜 1本、ハム 2枚

リンゴ 中1/3個、粒アーモンド 大さじ2、マヨネーズ 大さじ2.5

塩・こしょう 少々

《作り方》

- ①さつまいもはよく洗ってところどころ皮をむいて1cm角切りにして水にさらす。水気を切って170度の揚げ油で素揚げにする。
- ②人参、胡瓜、ハム、リンゴも角切りにする。人参はゆでる。胡瓜は塩もみ。リンゴは塩水に浸す。粒アーモンドはカラ炒りする。
- ③材料をボウルに入れて、マヨネーズと塩・こしょうで味付けする。



x x



x x



x x



x x



x x



