

2月



食農だより

れんりの子 No.11

令和8年1月30日発信

給食レシピの紹介をします。給食では野菜や海藻をたっぷり使うよう心掛けています。れんりの子どもたちは野菜大好き！ですが、なるべくやわらかくゆでたり、子どもが好きなメニューに混ぜ込んだりと食べやすいように工夫しています。給食を減らす子はいますが、食べてみたら気に入っておかわりをしてくれることもありますよ。

レシピ紹介

《豆腐とひじきのハンバーグ》 (4人分)

豚ひき肉	200 g
鶏ひき肉	100 g
玉ねぎ	100 g
にんじん	40 g
豆腐	1/3丁
片栗粉	40 g
パン粉	30 g
塩	5 g
酒	小さじ2
乾燥ひじき	2 g
油	適量
中濃ソース	適量

〈作り方〉

- ①ひじきを水で戻しておく。
- ②玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。
- ③ひき肉に野菜、豆腐、片栗粉、パン粉、塩、酒、水分を切ったひじきを混ぜて、よくこねる。
- ④小判型に丸めて、空気を抜く。
- ⑤フライパンに油をしき、中火で焦げ目がつくまで焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、ふたをして火が通るまで弱火で焼く。
- ⑥ソースとケチャップを同量ずつ、お好みで混ぜる。
- ⑦皿に盛り付け、ソースを塗る。

《野菜の納豆あえ》 (4人分)

小松菜	1/3束
にんじん	1/2本
もやし	1/3袋
ひきわり納豆	1パック
白だし	小さじ1

〈作り方〉

- ①小松菜は2cm幅、にんじんはせん切り、もやしは洗ってやわらかくなるまでゆでて水を取り、水分をしぼる。
- ②ひきわり納豆に付属のたれを混ぜておく。
- ③①の野菜と納豆を混ぜて、白だしを加えてさらに混ぜる。

※調味料や納豆の量は、お好みで調節してください。



保育園で提供しているおやつのレシピを紹介します。

今回紹介するケーキサレは、フランスで食べられる具だくさんの食事用の塩味ケーキです。ケーキは「ケーキ」、サレは「塩」の意味です。ワインナーはコーンやツナ缶に変えておいしく食べられます。

《ケーキサレ》

具材	ワインナー	4本
	玉ねぎ	1/4個
	にんじん	1/4本
	ほうれん草	1/3束

〈作り方〉

- ①ワインナーは2cm幅、玉ねぎ、にんじんはみじん切りで油をしいたフライパンで炒める。ほうれん草は3cmに切り、炒めて粗熱を取る。※オーブンを180℃に予熱する。
- ②ボールに卵を入れてほぐし、ホットケーキミックス、粉チーズ、牛乳、オリーブ油を加え、なめらかになるまで混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③アルミカップに入れて180℃のオーブンで15分焼く

生地	ホットケーキミックス	150 g
	卵	2個
	粉チーズ	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	オリーブ油	大さじ2