



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せんが、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	200g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
豆腐	1/3丁
片栗粉	40g
パン粉	30g
塩	5g
酒	小さじ2
乾燥ひじき	2g
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

※調味料や納豆の量は、お好みで調節してください。

＜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に取り、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。



保育園で提供しているおやつ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。ウィンナーはコーンやツナ缶に変えてもおいしく食べられます。

《ケーキサレ》

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

生地	ホットケーキミックス	150g
	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

＜作り方＞

- ①ウィンナーは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