

☆鶏レバーソース煮☆

材 料	分量 (4人分)	【作り方】
鶏レバー	160g	1. 鶏レバーは、小さめの一口大に切って、分量外の塩と酒をふり入れよく混ぜ合わせてしばらくおいて置く。 (塩と酒は多めに使います)
生姜	5g	
にんにく	1片	
サラダ油 (炒め用)	4g	2. ①のレバーを流水で1つずつ丁寧に洗う。
トマトピューレ	32g	
ウスターソース	8g	3. 鍋に湯を沸かし、分量外の酒を入れ、あくを取りながら茹でる。ザルに返して、さらに流水で洗う。 (ここまでが、レバーの下処理です)
ケチャップ	20g	
砂糖	4g	4. 玉葱は薄切り、ピーマンはせん切りにする。
玉葱	120g	
ピーマン	20g	5. ボウルに調味料を合わせておく。
		6. 鍋にサラダ油を入れ、玉葱を炒め、レバーを加えて

尚綱こども園では、毎月レバー料理を提供しています。
給食でレバーを提供する理由は…
レバーは鉄分を多く含み、貧血予防に効果があります。また、成長や正常な視覚に必要なビタミンAも多く含んでいます。
レバーの下処理をきちんとすると、臭みがなく食べやすくなります。
子ども達も好きなレバーのソース煮。ご家庭でも試してみませんか。

よく炒める。⑤の調味料を入れてしばらく煮込み、最後に彩りのピーマンを入れて出来上がりです。

尚綱こども園 給食室

☆タイピーエン☆

材 料	分量 (4人分)	【作り方】
春雨	20g	1. 春雨は水で戻し、表示時間通り茹で、食べやすい長さに切っておく。
豚もも肉	80g	
白菜	80g	2. 干しいたけは水で戻し、せん切りにしておく。
玉葱	40g	
人参	35g	3. 豚肉、かまぼこは食べやすい大きさに切っておく。
かぼぼこ	35g	
干しいたけ	2g	4. 白菜はざく切り、玉葱はうすぎり、人参はせん切り、ねぎは小口切りにしておく。
ねぎ	10g	
混合だし (かつお・昆布)	500cc	5. 混合だしをとる。 鍋に600ccの水を入れ、昆布 (5cm角くらい) を入れて30分程度浸しておく。
うすくちしょうゆ	12cc	
塩	少々	火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、花かつおをひとつかみ程度を入れて少し煮だしたら、火を止める。 そのまま放置して、かつお節が沈んだら、ざるにキッチンペーパーを敷き、だし汁を濾す。(500cc程度のだしがとれます)
コンソメ	少々	
ごま油	4g	6. 混合だしで、下ごしらえした材料を煮る。あくを取りながら煮込み、調味料で味を調え、最後にごま油を入れて出来上がりです。

先週から気温がぐっと下がり、汁ものがおいしい季節になりましたね。
タイピーエンは、具たくさんにすることで、いろいろな種類の野菜を摂取することが出来ます。

尚綱こども園 給食室