

☆納豆和え☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
ひきわり納豆	100g	1. ほうれん草は小口切り、キャベツ・人参はせん切りにして、それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞っておく。 2. ボウルにひきわり納豆、①の野菜を混ぜ合わせ、しょうゆで和えて出来上がりです。
ほうれん草	100g	
キャベツ	35g	
人参	ひとつかみ程度	
濃口しょうゆ	8cc	

ほうれん草がおいしい季節になりました。旬の野菜は栄養満点です。給食では、野菜は小さく刻んで、子どもたちが食べやすいようにしています。子ども園で大人気の納豆和え。ご家庭でも試してみませんか。

尚絅子ども園 給食室

☆魚の甘酢あんかけ☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
さ け	4切れ	1. さけは、分量外の酒と塩をしてしばらくおいて、キッチンペーパーで丁寧に水気をふきとっておく。 2. 魚に片栗粉をまぶし、サラダ油を刷毛で塗って、170度に温めておいたオーブンで15～20分程度焼いておく。 3. 玉葱は薄切り、人参・ピーマンはせん切りにしておく。干しいたけは水に戻してせん切りにしておく。 4. 調味料を合わせておく。 5. 鍋に③の玉葱・人参・しいたけを入れ、野菜がかぶるくらいのだし汁を入れて煮る。野菜が煮えたら④の調味料を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。 6. 魚に⑤の甘酢あんをかけて出来上がりです。
塩	少々	
片栗粉	12g	
サラダ油(魚に塗る)	少々	
玉 葱	80g	
人 参	20g	
干しいたけ	3g	
ピーマン	20g	
酢	12cc	
うすくちしょうゆ	8cc	
砂 糖	4g	
混合だし汁	適量	
水溶き片栗粉	適量	

甘酢あんかけやマリネを苦手とする子どもの様子がみられます。給食で食べ慣れて欲しいな…と思いながら、献立を立てています。たまには、ご家庭でもあんかけ料理やマリネなどの魚料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

尚絅子ども園 給食室