こんな夕食いかがでしょう

～　給食で人気のメニュー　～

令和５年度　秋号

社会福祉法人大慈会　栄養給食部会

今年も残暑が厳しく長い夏でしたが、ようやく秋が見えてきましたね。秋といえば食欲の秋！給食で、いつもおかわりが絶えないメニューを是非ご紹介したいと思い、今回は「給食で人気のメニュー」をテーマにしました。保護者の方は普段、給食を食べる機会がなかなかありませんが、今回の秋号ではご家庭でも給食の味が再現できると思いますので是非作ってみて下さいね。

魚のちゃんちゃん焼き

＜材料＞大人２人　子ども２人分

生鮭…160ｇ　酒…小さじ１弱

油…小さじ 1/2　キャベツ…70ｇ

玉ねぎ…20ｇ　人参…15ｇ

えのきだけ…15ｇ　バター…小さじ 1/2

●砂糖…小さじ１弱　●みりん…小さじ１弱

●しょう油…小さじ 1/6　●味噌…小さじ１

＜作り方＞

① 生鮭は酒で下味をつけておく。

② キャベツ、玉ねぎ、人参は千切り、えのきだけは食べやすい長さに切る。

③ ②をバターで炒め、●の調味料で味を調える。

④ アルミホイルに油と①の魚、その上に③の野菜をのせて包み、フライパンで蒸し焼きにする。

レバーの立田揚げ

アレンジ３パターン

＜材料＞大人２人　子ども２人分

豚レバー…400ｇ　片栗粉…大さじ４強

しょうゆ…小さじ４　揚げ油…適量　生姜汁…少々

＜作り方＞

① 豚レバーは流水できれいに洗い、水切りをしておく。

② ①にしょう油と生姜汁で下味をつける。

③ ②の水気を切ってかたくり粉をまぶす。

④ １７０℃の油で５分程度揚げる。

アレンジ①　カレー揚げ

生姜汁を無くし、小さじ 1/4 のカレー粉にするとカレー味に！

アレンジ②　レバーの香り揚げ

千切りピーマン１~２個、胡麻油 小さじ 1、砂糖 小さじ１半
酒　小さじ 2、醤油　小さじ 1、だし汁　小さじ１半

胡麻油でピーマンを炒め、酒・砂糖・醤油・だし汁で味付けし、揚げたレバーとからめると香り揚げに！

アレンジ③　レバーの芝麻揚げ

胡麻油　小さじ 1、しょう油　小さじ 1、酒　大さじ 1
砂糖　小さじ 2、だし汁　小さじ 2、炒りごま　適量

胡麻以外の調味料を火にかけ、揚げたレバーにからませ、炒りごまを振りかけると芝麻揚げに！

米粉豆乳グラタン

＜材料＞大人2人　こども2人分
鶏もも肉(皮なし)…120g（1/2枚）
玉ねぎ…100g（1/2個）しめじ…30g(1/3パック)
さつま芋…75g(1/4本)　油…適量
コンソメ・塩…小さじ1/3ずつ　こしょう…少々
米粉…30g(大さじ3)　調整豆乳…240ml
粉チーズ(パン粉やポテトフレークで代用可能）少々
パセリ缶（少々を振りかけて焼く）

＜作り方＞
① 鶏もも肉を一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは、さいた後長さが短くなるように切る。
② さつまいもは1.5cmの角切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけてレンジで5～6分加熱する。
③ 鍋に油を敷き、①の食材に火が通るまで炒める。
④ ボールに米粉を入れ、泡だて器で混ぜながら、豆乳で米粉を溶いていく。
⑤ ③に④をざるで濾しながら、鍋に入れる。とろみがつくまで加熱しながら混ぜる。
⑥ オーブン200℃に予熱する。
⑦ ⑤に②を加えて混ぜ、耐熱皿に入れて表面を平らに整える。粉チーズとパセリを振りかけて、オーブン200度で、8～10分表面に焼き目がつくまで焼く。

保育園では、
ごはん・米粉豆乳グラタン・切り干し大根のサラダ
味噌汁・果物の組み合わせで提供しました！
※パンやスープに変更しても美味しいです。

子どもが一緒にできる
お手伝いポイント

① しめじを手でさく
④米粉と豆乳を混ぜる

⑤③に④をざるで濾しながら鍋に入れる
⑤のとろみがつくまで加熱しながら混ぜる。

今回の「こんな夕食いかがでしょう」はいかがでしたか？

どのレシピも子どもたちに大人気のメニューになっています。
ぜひ作って一緒に食べることで、親子での会話も楽しんで下さいね。
次回、冬号の配信に向け、アンケートを取らせて頂きます。
以下の４つのうち、是非知りたいと思った項目についてお知らせ下さい。
①年齢に合わせたメニュー　②野菜克服メニュー　③給食で大人気のメニュー　④体調不良時のメニュー
アンケートへの回答は各園で実施します。掲示を出しますので、一番知りたいと思ったメニューのところにシールを貼って下さい。回答期限は配信後一週間程度とさせて頂きます。ご協力をよろしくお願い致します。