



# ひよこつうしん

夏の献立 No2 2016年度

あつい 夏!! すっかり食欲も減ってしまっているお子さんもいるのではないのでしょうか?

暑くて眠れない～食事食べてくれる物と思い つい喉ごしの良いヨーグルト・ジュース・フルーツ・・・ばかりに!  
冷たいものや甘いものはおなかを冷やし、体調を崩し夏バテの原因になります!



保育園の子たちの人気メニューを紹介します・・・! NO1

〈わかめごはん〉 1人分		つくり方
ごはん	80～100g	1. わかめを洗い、一口大に切る。塩蔵わかめを使用する際は水で戻す。 2. たけたご飯に、1のわかめと塩を少々入れ合わせる。
生わかめ	3g	
塩	少々	
〈魚の梅焼き〉 4人分		(梅肉意外と酸っぱさが少なく味噌とよく合い、好評です!)
鱈(白身魚)	4切れ	1.Aの調味料を合わせる。 2. 魚をフライパンで軽く焼き裏返し、焼き色のついた面に 1の合わせ調味料をのせて伸ばし、もう一度裏返し返した面に1の合わせ調味料をのせて伸ばして蒸し焼きにする
梅肉	小さじ1匙半	
味噌	小さじ1匙半	
砂糖	小さじ1弱	
水	小さじ2程度	
〈華風合え〉 4人分		(春雨と野菜がゴマ油と合い、好評! 少し冷やしすと一味おいしく食べれます)
春雨	8	1. 春雨は茹でてから短めのざく切りにする。 2. にんじんは千切りに茹でる。 3. きゅうりは千切りにする。 4. キャベツは茹でてから線切りにする。 5. 卵は割りほぐし、調味し薄焼き卵を焼き錦糸卵にする。 6. 1・2・3・4・5ドレッシングで合える。  小さじ2弱、中匙2 ささみを入れるときは、茹で塩をふりほぐす。  塩少々、しょう 0.2,0.5
人参	20	
きゅうり	20	
キャベツ	40	
卵	1個	
さとう/塩/油	各小さじ1/2	
〈ドレッシング〉		
酢: 中匙1弱/油: 中匙2	}	
塩: 少々/しょうゆ: 中匙2弱		
さとう: 小さじ1/2/ごま油: 中匙2弱		
◎ささみ		
〈トマトスープ〉 4人分		
とまと	中玉1個	1. トマトは熱湯に入れ湯向きする。 2. こんぶと干しシイタケを戻し、だし汁をつくる。 3. 玉ねぎ・キャベツはせん切り、戻したいだけはみじん切り、湯向きしたトマトは一口大に切る。 4. 2のだし汁に3の具材を入れ煮る。具材が柔らかくなったら調味する。 ◎ささみやベーコンをいれてもok, キャベツの代わりにレタスでもok
玉ねぎ	中玉1/2	
キャベツ	大きめ2枚	
塩	少々	
だし汁		
◎ささみ		





＜ふりかけごはん＞ 1人分		つくり方
ごはん かつおぶし いりごま 青のり 塩	80～100g    少々	1.フライパンでいりごま・かつおぶし・青のりを乾煎りし、塩で味を整える 2.ごはんにふりかける
＜かぼちゃのそぼろ煮＞		
とりひき肉 かぼちゃ 油 水／削り節（だし汁）適量 さとう：中匙1強／しょう油：中匙2 塩 片栗粉／水 いんげん	60g 中玉1/2 少々 少々 少々 適量 適量	1.かぼちゃを乱切りにする 2.鶏ひき肉を油で炒め、カボチャを加えだし汁で煮て、調味し水溶き片栗粉とじる 3.茹でて小口切りにしたいんげんをまぜる
		
＜酢の物＞		
きゅうり しらす干し わかめ キャベツ 酢：小さじ1強 / さとう：小さじ1弱 塩：・醤油：各小さじ1弱 人参	1/2本程度 12g 12g 大葉2枚程度 適量	1.しらす干しは湯通しする 生わかめは水でもどし湯通しこまかく切る 人参はせん切りにし茹でる きゅうりはせん切りにする キャベツはさっとゆがきせん切りにする 2.調味料を合わせ 1の材料を合える。
		
＜味噌汁＞		
豆腐 わかめ 長ネギ だし汁 味噌 青菜	120g 12g 10cm程度 600cc 40g 適量	1.だしをとる 2.生わかめは洗って水で戻し、適宜に切る 長ネギは小口切り、豆腐はさいの目切りにする 3.豆腐、長ネギに火を通し、わかめを加え溶いた味噌を加え味を調える 4.茹でた青菜を刻み加える
		