

暑い夏..食欲も落ち..水物やのど越しの良いものばかりに..でも体力が落ち体調を崩す事に...
そこで、演出方法・盛り付け・彩りなど..工夫して、暑い夏元気に過ごしましょう！

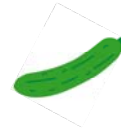
子どもに人気のメニュー 2013年度版 夏



<肉みそ>

今回は「肉みそ」を少し多めに作って、色んな食材・献立に組合わせてみました！！暑い夏も吹き飛ばしてくれるかな？簡単で...大人には豆板醤などの辛味調味料を加えてもいいですね。

材料	○ 豚ひき肉(鶏挽肉でもok)	150g
	○ 長ネギ	1/4本
	○ 調味料	砂糖・味噌...各大さじ1 しょう油.....各小さじ1
作り方)	①長ネギをみじん切りにする ②鍋に挽肉を入れ、①を合わせて挽肉からでる脂で炒める ③調味料を加えて中火で3分間煮詰める	



I. 冷やしうどんやそうめんの上にキュウリの細切り等と一緒にのせ、ジャージャー麺風に！

II. 野菜ディップ..1・2歳児は野菜の脇に置き自分で好きなだけつけて食べる

⇒自分で好きな様につけて食べる..トッピング...演出すると普段食べれない子もおいしいと好評！！よく食べてくれます

野菜は(きゅうり・茹でアスパラ・茹で人参他)

III. Iのごはん版アレンジで...

⇒ごはんを器に軽く盛り、レタス・キュウリの細切りなどをのせその上に肉みそをのせ、ごまをかけて！

IV. 肉みそかけ豆腐

⇒豆腐を器に入れ、その上に肉みそをのせる。



<かぼちゃ料理>

緑黄色野菜の代表、豊富なカロチンやビタミンに加えタンパク・ミネラル、食物繊維など万遍なく含まれたバランスの良い野菜です。

献立	食材	分量	作り方	献立	食材	分量	作り方
かぼちやのすいぷ	かぼちゃ	30g	1. 出しパックでだしをとる。 2. かぼちゃの皮をむき角にきり、玉ねぎはみじん切りにする。 3. 1の鍋に野菜を入れ火をつける 4. 野菜が柔らかくなったら、裏ごしをし、牛乳と塩(生クリームを加えてもok)を入れ味を整える。 5. 冷やして食べるとよりおいしいです。	か	かぼちゃ	40	1. かぼちゃは大きめの角切りにし煮る。調味料を入れ味を調える。 2. バターを入れると冷めた後もおいしく食べれます 3. レーズンを入れると味もまろやかになり、栄養も満点です。
	玉ねぎ	20g		ぼ	水	15~20	
	牛乳	30cc		ち	砂糖/バター		
	水			や	塩	0.1	
	だしパック	1袋		の	(レーズン)		
塩	少々	バ					
				タ			
				一			
				煮			

<夏の夕食の献立 一例>



チキンライス		作り方
米	30	1、米は研いで炊く。 2、鶏肉は一口大、玉ねぎ・人参・干しいたけは短い千切りにし炒め調理する。 3、ピーマンはみじん切りにし油で炒める。 4、1・2・3を合わせる
とり肉	10	
玉ねぎ	10	
人参	5	
干しいたけ	0.5	
ピーマン	3	
油	0.5	
塩	0.3	
ケチャップ	7	
 		
<オクラスープ>		作り方
豆腐	30	1、豆腐はさいの目切り、人参は千切り長ねぎは小口切りにする 2、オクラは塩をつけ軽く板ズリし、さつと茹で小口切りにする。 3、だし汁を入れひと煮立ちしたら、調味する。
オクラ	5	
長ねぎ	5	
人参	5	
水／削り節	150,2	
塩／しょうゆ	0.8,2	
 		
茹で野菜		作り方
とうもろこし		1、とうもろこし・枝豆は塩茹でする。 2、かぼちゃは薄いくし型に切り、塩茹でする
枝豆		
かぼちゃ		
塩		
 		
白身魚のムニエル		作り方
白身魚	30	1、白身魚は流水で洗い、塩で下味をつける。 2、フライパンを熱し、油とバターを入れ、強力粉をまぶした魚を入れて焼く。 3、ソースをかける。
塩		
強力粉	2	
バター	0.5	
油	0.5	
さとう／ソース	1	
		

