



早いもので、今年も残すところ1か月となりました。

徐々に温かい日が増えてきて、日中はポカポカとした日があり、春の訪れを感じられるようになってきました。

1年間で心身ともに大きく成長した子ども達、毎日の食事の中でも、苦手な食べ物が食べられるようになったり、食べる量が増えたり、ばら組からは箸を給食で使うようになったりと、たくさんの成長が感じられるようになりました。さくら組にとっては残りわずかな給食の時間、楽しく・美味しいと感じてもらえるよう頑張りたいと思います。

給食室おすすめレシピ

保護者の方からレシピを教えてくださいと嬉しい声をいただきます。今回はその献立のレシピと給食室からもおすすめのレシピを紹介したいと思います！ぜひ、ご家庭で作ってみてください！

☆あんかけスパゲティー☆

<材料 4人分>

- ・スパゲティー 250g
- ・豚肉 120g
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・かまぼこ 1/4本
(1本約145g)
- ・白菜 2枚
(1枚約100g)
- ・にら 1/3束
- 🌸中華だし 小さじ2
- 🌸醤油 小さじ1/2
- 🌸塩 少々
- ★片栗粉 小さじ2
- ★ごま油 適量

<作り方>

- ①人参・かまぼこは短冊切り・玉ねぎは薄切り・白菜は人参・かまぼこと同じような長さの短冊切り、豚肉は細切りにする。
- ②スパゲティーを茹でる。
- ③鍋に水を入れ沸騰したら豚肉を入れ、火が通ったところに人参・玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通ってきたらかまぼこ・白菜を加え、🌸マークの調味料を入れて味をつける。
- ④③が出来たら、片栗粉を同量の水で溶き、とろみをつけて最後にごま油を入れて完成🎵

※片栗粉の量は調節してください！



♡蒸し肉まん♡

<材料 大人8個分>

- 🌸ホットケーキミックス 200g
- 🌸豆乳 80cc
- 🌸油 16g
(大さじ1と1/3)
- ・豚ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 中1/3個
- ★砂糖・醤油 各小さじ1
- ★中華だし 小さじ2/3
- ・片栗粉 小さじ1弱
- ・ごま油 少々

<作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにする。★の調味料を合わせておく。
- ②豚ひき肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加え炒め、玉ねぎに火が通ったら合わせた調味料を加え味を調える。味がついたら、片栗粉を同量の水で溶き入れ、とろみがついたらごま油を加え冷ましておく。
- ※生のままで包む場合は、片栗粉は水に溶かず粉のまま加えて混ぜてください。8個に分けておくと良いです！
- ③🌸を混ぜ合わせる。耳たぶくらいのやわらかさになったら8個に丸めておく。
- ④②が冷めてから③を丸く伸ばし包んでいく。
- ※包む際、具の量ははみ出ない程度に入れる。生地が手につくようなら打ち粉を用意しておくといいです。
- ⑤蒸し器で10分蒸したら完成です🎵

