

# 給食だより

# 2020年

# 5月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

今月は「給食レシピ特集」第1弾！5月が旬の食材を使った給食レシピも紹介します。ぜひ参考にしてくださいね！

## ★5月が旬の食材を使った給食レシピ★

### グリーンピースごはん

★グリーンピースは4～6月が旬です。保育園では子どもたちにグリーンピースのさやだしをしてもらっています。

材料（子ども2人、大人2人分）

米	2合
グリーンピース（さやつき）	150g
酒	大さじ1弱
塩	小さじ1/3

#### 作り方

- ①研いだ米を酒、塩を加えてよく混ぜて炊飯する。
- ②グリーンピースをさやから出し、洗ったら塩ゆでにする。
- ③炊き上がったご飯とグリーンピースを混ぜたら出来上がり！

子ども：188kcal、大人：376kcal



### カツオの竜田揚げ



★5～6月に出来るカツオは【初鯨】と呼ばれ、9～10月に出来る【戻り鯨】と比べて油が少なく、さっぱりしているのが特徴です！

材料（子ども2人分、大人2人分）

カツオ	小6切れ
醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1弱
生姜	1かけ（すりおろし）
砂糖	小さじ1強
片栗粉	適量
揚げ油	適量



#### 作り方

- ①Aにカツオを30分～1時間漬ける。
- ②①のカツオに片栗粉をまぶし揚げる。
- ③十分に火が通ったら出来上がり！

子ども：102kcal、大人：204kcal



## ★子どもたちに人気の副菜メニュー★

### ネバナバ和え

材料（子ども2人分・大人2人分）

納豆	1パック（50g）
キャベツ（ざく切り）	3枚
にんじん（千切り）	1/2本
にら（2～3cm）	1/4束
もやし	1/2パック
醤油	大さじ1

#### 作り方

- ①野菜を切りゆでる。ゆであがったら冷まして水気を切っておく。
- ②納豆と醤油を和える。
- ③①と②を混ぜ合わせたら出来上がり！

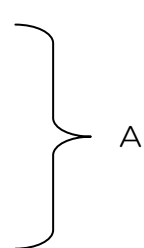
★みんなネバナバが大好き！？おかわりにしにくる子がたくさん♪お好みの野菜に変えてアレンジもOK！

子ども：29kcal、大人：58kcal

### 中華きゅうり

材料（子ども2人分・大人2人分）

きゅうり	中3本
酢	大さじ1強
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ3
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
いりごま	小さじ3



#### 作り方

- ①きゅうりは縦に4等分に、1/4～1/3の長さのスティック状に切る。
- ②混ぜ合わせたAに①を入れて10分ほど置いておく。
- ③いりごまをふりかけたら出来上がり！

★どのクラスの子も大好きな中華きゅうり！切り方を変えてみてもいいですね！

子ども：25kcal、大人：50kcal