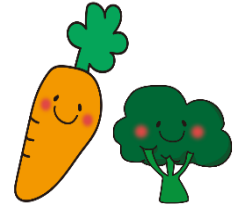




# 給食試食会



本日はお忙しい中、給食試食会にご参加いただきありがとうございます。今回の試食会を通してお子様が普段、園にてどのような給食を食べているか知っていただく機会となりますよう企画いたしました。また、本日の献立の一部を以下に記載しておりますのでご参考にいただければ幸いです。

## ○かじきマグロのパプリカソースがけ

旬のかじきを使用したレシピです。野菜をたっぷり含ませたパプリカソースは、子どもの好きなケチャップ味でも食べやすくなっています。パサつきの気になる魚でも美味しく召し上がることができ、お肉にかけてアレンジすることもできます。かじきには子どもの成長に欠かせないたんぱく質やビタミンDが豊富に含まれています。

### 【材料】 4人分

△	・かじきマグロ	4切	□	・ケチャップ	大さじ2
	・酒	少々		・砂糖	小さじ1
	・塩	少々		・だし	1g
	・片栗粉	少々		・水	200cc
♡	・油	適量	・水溶き片栗粉	適量	
	・ピーマン	1個			
	・赤パプリカ	1/2個			
	・黄パプリカ	1/2個			
	・玉ねぎ	1/4個			
	・人参	1/4個			

### 《 作り方 》

- ①かじきマグロに△をふっておく。
- ②♡の野菜を全てみじん切りにし、□と一緒に煮る。
- ③火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④①の水気をふきとり、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ⑤揚げたまぐろに③のパプリカソースをかけて出来上がり。



## ○レタスのコーンマヨドレッシング

コーンクリームとマヨネーズで野菜が苦手な子どもにも食べやすい味付けです。レタスやきゅうりなどの水分やカリウムを多く含む夏野菜を中心としたサラダで、夏バテを防止しながら季節を楽しむことができます。

### 【材料】 4人分

☆	・レタス	3枚
	・きゅうり	1/2本
	・にんじん	1/4本
	・ハム	3枚
	・コーンクリーム	大さじ2
	・マヨネーズ	大さじ1
	・酢	小さじ1/2
	・塩	少々
	・醤油	小さじ1/2

### 《 作り方 》

- ①レタス、きゅうりは洗って食べやすい大きさに切っておく。
- ②ハムは短冊切りにする。
- ③人参はいちょう切りにして茹でる。
- ④☆を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤①～③をあわせたら④のドレッシングをかけて軽く和えたら出来上がり。

