

給食だより

調理師

森 美奈子

新しい1年が始まりました。
本年も「楽しく食べる元気な子」を食育目標とし、子供たちの笑顔がこぼれるような美味しい給食作りに励んでいきたいと思いを。
どうぞよろしくお願い致します。



.....レシピ紹介.....

11月の献立で大好評だった2品を紹介します。

お母様からのうれしい問い合わせや、心あたたまるお手紙をいただき、職員一同
こころより嬉しく思っております。

☆小松菜の納豆和え【4人分】

- ・小松菜・・・半束
- ・もやし・・・半袋
- ・ひきわり納豆・・・2パック
- ・おかか・・・5g
- ・青のり・・・5g
- ・しょう油・・・大さじ2
- ・さとう・・・小さじ1
- ・小松菜、もやしは固めにゆで細かく刻み
水気を絞ります。(A)
- ・調味料とAを混ぜ、おかか・青のりをかけ
ねばりがでるまでよく混ぜ合わせます。
- ・最後にごま油を回し入れて できあがり♪

☆アップルパイ 【市販のパイシート4枚使用 大2個分】

- ・りんご・・・中2個
- ・パイシート・・・4枚
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・レモン汁・・・小さじ1
- ・シナモン・・・少々
- ・生姜汁・・・少々
- ・薄切りにしたりんごと砂糖を鍋に入れ
弱火にかけます(水は入れません)
- ・砂糖がとけ、水分が出てきたところで
レモン汁を加え りんごが柔らかく
なるまでにます。
- ・火を止めシナモンを混ぜ冷まします。

- ・パイシートの4すみ2cm程を残し、りんごをひきつめます。
- ・もう1枚のパイシートを重ね合わせ4すみ2cmの部分フォークの背を押し当て
上下のパイシートがはがれないようにとめ合わせます。
- ・上部中央に3～4本の切れ目を入れ 250℃のオーブンで20分程焼いたら
できあがり♪

是非 ご家庭でおためしく下さい

