



2月 給食だより

令和6年2月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗いやうがいを丁寧にしたり、もりもりご飯を食べたりして感染症に負けない強い身体を作りましょう。

今月の給食だよりでは、免疫力アップにつながる食材を使った献立レシピを紹介します。食卓の一品にしてみてください！

～免疫力アップ！献立レシピ集～



★ チーズと長ねぎの春巻き

☆材料(4人分)

- ・春巻きの皮 …8枚
- ・青じそ …8枚
- ・長ねぎ …1本
- ・小麦粉 …大さじ1
- ・ピザ用チーズ…40g
- ・中華だし …大さじ1
- ・ハム …8枚
- ・揚げ油 …適量

☆作り方

- ①長ねぎは縦半分にして千切り、ハムと青じそは千切りにする。
 - ②①とチーズ、中華だしを混ぜ合わせる。
 - ③春巻きの皮に②をのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとめる。
 - ④170℃の油で両面こんがり揚げ。
- ※長ねぎの甘さがとても美味しいです！

★ かみかみサラダ

☆作り方(4人分)

- ・さきいか …20g
- ・酢 …大さじ2
- ・小松菜 …1束
- ・砂糖 …大さじ1
- ・人参 …1/2本
- ・醤油 …大さじ2
- ・キャベツ …100g
- ・ごま …適量
- ・ごま油 …適量

☆作り方

- ①人参、キャベツは千切る。小松菜は茹でて2cm程に切り、さきいかは3cm程に切る。
 - ②①と調味料を混ぜ合わせる。
- ※10分程おいておくと、さきいかがしんなりして食べやすいです。

★ あらめごはん



☆材料(4人分)

- ・米 …2合
- ・醤油 …大さじ2
- ・あらめ …10g
- ・みりん …大さじ2
- ・人参 …50g
- ・顆粒だし…大さじ2
- ・薄揚げ …1枚
- ・しめじ …50g
- ・ごぼう …50g

☆作り方

- ①あらめは水で戻し、洗って2cmほどに切る。
 - ②人参は千切り、薄揚げは縦半分にして千切り、しめじは2cmほどに切る。ごぼうはさがきにする。
 - ③米を研ぎ、炊飯器にすべての材料を入れて炊く。
- ※あらめの旨味と食感が美味しい炊き込みご飯です！

★ いわしのハンバーグ

☆材料(4人分)

- ・いわしミンチ …200g
- ・水煮大豆 …40g
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・人参 …1/2本
- ・おろし生姜 …小さじ1
- ・パン粉 …大さじ4
- ・塩 …小さじ1/2
- ・中農ソース …適量
- ・油 …適量

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
 - ②水煮大豆は細かく刻む。
 - ③ボールにいわしミンチとすべての材料を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ④4等分に分けて丸める。
 - ⑤熱したフライパンに油をひき、④を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して蒸し焼きにする。
- ※いわしの水煮缶詰でも簡単に作れます！

★ 小松菜蒸しパン

野菜が苦手でも食べやすいおやつですよ！



☆材料(4人分)

- ・ホットケーキミックス …100g
- ・小松菜 …20g
- ・牛乳 …50ml
- ・レーズン …15g
- ・ピザ用チーズ …20g
- ・油 …大さじ1

☆作り方

- ①小松菜は茹でて細かく刻む。
 - ②ボウルにホットケーキミックスを入れ、牛乳、小松菜、油を入れ混ぜ合わせる。
 - ③アルミカップに生地を入れ、レーズン、チーズをのせ、蒸し器で10分程蒸す。
- ※牛乳の代わりに豆乳に変えたり、いろいろな冬野菜でも作れます！

♪ぜひ、ご家庭でもお試しください。