

たんぱく質をとろう！

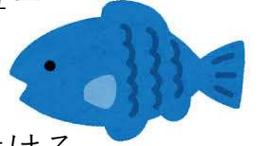


魚★カリッとチーズサーモン

☆公立保育園・子ども園の給食でも

簡単☆

人気のメニュー



(材料4人分)

- ・ 鮭 4切
- ・ 塩コショウ 少々
- * { パン粉 50g
- 粉チーズ 10g
- (乾燥) パセリ 適量
- ・ バター 適量

(作り方)

- ①鮭に塩コショウをふり下味をつける
- ②バットに*を混ぜて広げる
- ③鮭の両面に②をまぶして、軽く押し付ける
- ④バターをひいたフライパンで両面を焼く。
フライパンに蓋をして中まで十分に加熱する。

肉★包まないシュウマイ

☆越前市食生活改善推進員会考案メニュー

時短☆

(材料4人分)

- ・ 豚ひき肉 180g
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- * { 塩 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- ・ ぎょうざの皮 20枚くらい
- ・ ミックスベジタブル 適量

(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、レンジで2分加熱する。
- ②ボウルに①とひき肉、*を入れ、よく混ぜる。
- ③16等分にして成形する。
- ④ぎょうざの皮は千切りにして③にまぶしながら包む。
- ⑤ミックスベジタブルを④に飾る。
- ⑥⑤を耐熱皿に並べ、湯気のたった蒸し器で10分蒸す。



卵★鯖と車ぶの卵とじ

☆越前市食生活改善推進員会考案メニュー

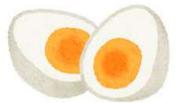
時短☆

(材料4人分)

- ・ 鯖醤油煮缶 1缶 (120g)
- ・ 卵 2個
- ・ 車ぶ 2個
- ・ 小ねぎ 2本
- ・ 醤油 小さじ1/2
- ・ 水 1/2カップ

(作り方)

- ①鯖は缶汁をきり、缶汁は鍋に入れる。
- ②車ぶはたっぷりの水につけて戻し、絞って切る。
- ③①の鍋に水を加え煮立て、味をみて醤油を加える。
- ④鯖と②を加えて、強火でさっと煮、小ねぎと溶きほぐした卵を回し入れ、軽く火を通す。



大豆製品★うち豆汁

(材料4人分)

- ・ うち豆 60g
- ・ 人参 30g
- ・ ごぼう 30g
- ・ 板こんにゃく 60g
- ・ 味噌 35g
- ・ だし汁 600ml
- ・ ねぎ 適宜

(作り方)

- ①人参は皮をむいて、いちょう切りにする。
ごぼうは皮をこそげてささがきにして水にさらす。
こんにゃくは薄切りにする。糸こんにゃくでも代用できます。
- ②鍋にだし汁とうち豆と①を入れ、うち豆、人参、ごぼうに火が通るまで10分ほど煮る。
- ③味噌で味を整えて、お好みでネギをちらす。

