



給食レシピ紹介



【さけのポテト焼き】 子ども 4 人分

材料

- さけ 4切(40g)
- じゃがいも 60g
- 食塩 0.4g
- マヨネーズ(ノンエッグ) 12g
- だし汁 8g
- パセリ粉 0.4g

作り方

- ① じゃがいもは適当な大きさに切りゆでる。
 - ② じゃがいもが柔らかくなったらマッシュし、食塩、マヨネーズ、だし汁、パセリ粉を加えよく混ぜる。
 - ③ さけはオーブンで焼く。
 - ④ さけに 1 割程度火が通ったら②をのせてさらに焼く。
- ※オーブン 180 度で 20 分程度



【チリコンカン風】 子ども 4 人分

材料

- 油 4g
- たまねぎ 60g
- 鶏ひき肉 120g
- 大豆水煮缶 80g
- ケチャップ 10.8g
- 砂糖 4g
- しょうゆ 2g

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、鶏ひき肉、大豆の水煮を炒める。
- ③ ②にケチャップ、砂糖、しょうゆを加え調味する。
※大豆が固いようであれば、水を加え煮る。
※大豆は子どもの咀嚼状況に合わせ、潰す等をする。

