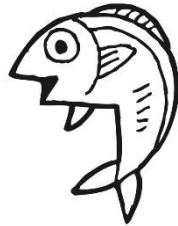


～ 10月 の献立より、レシピを紹介します♪ ～

鮭のコロコロ揚げ（5人分）

—— 材 料 —— ●下ごしらえ●

・鮭	300g	・・・	角切りにする
・塩	少々	}	A
・こしょう	少々		
・コンソメ	小さじ1		
・酒	大さじ1/2		
・片栗粉	適量		
・揚げ油	適量		



—— 作り方 ——

- ① 角切りにした鮭に A の調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。

旬の鮭を使った献立です。鮭には、身の赤色の成分である「アスタキサンチン」という栄養が含まれていて、主に目や体の疲労を回復してくれる効果があります。

塩・こしょう・コンソメとシンプルな味付けになっているので、タラやイカなど他の食材を使ってアレンジしてみてくださいね♪



かぼちゃスープ（5人分）



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

・かぼちゃ	150g	・・・	2 cm程度の角切り
・玉ねぎ	小1個	・・・	くし切り
・マッシュルーム	50g	・・・	薄くスライス(水煮でもOK)
・パセリ	少々	・・・	みじん切り
・かぼちゃペースト	50g	・・・	(かぼちゃをゆでてペースト状にしたものでもOK)
・炒め油	適量		
・塩	少々	}	A
・こしょう	少々		
・コンソメ	小さじ2 (固形コンソメ1個)		
・牛乳	150ml		
・水	520ml		

—— 作り方 ——

- ① 油を熱し、かぼちゃ・玉ねぎを入れて炒める。
- ② ①に水を入れて、少し煮てからマッシュルーム・かぼちゃペーストを入れる。
- ③ 具材に火が通ったら A で調味し、仕上げに牛乳・パセリを加えて少し煮込む。

※調味料は、お好みで加減してください。



「かぼちゃスープ」という絵本に登場する料理です。

10月27日から11月9日の「読書週間」に合わせて給食に登場します。かぼちゃの甘味を生かしたスープになっていますよ♪