



7月の台所便り

令和2年6月30日
縄瀬保育園 栄養士
宮田 里衣

☆今回は、昔なつかしレシピの紹介をしたいと思います。

子どもの頃によく作ってもらっていてとても好きなメニューのひとつです。
自分でも家で何度か作っていましたが、あの頃の母の味のようになかなかいきませんが・・・

〈さば缶カレーライス〉

とっても簡単です！

通常カレーを作るときにお肉を入れる工程をさば缶に変えるだけです。

実家ではさば缶をさばの味噌煮缶で作っていたと母から聞きました。

さばの缶詰めはしょうゆ煮や味噌煮があるのでお好みで

しょうゆ煮を使用してもおいしくできると思いますよ♪

鯖には血糖値を下げたり、肥満を防いだりする効果があります
認知症予防や記憶力向上が期待できるとか・・・
また、ビタミンが豊富なので美容にも最適だとか・・・

牛乳を消費しよう♪

新型コロナウイルスの影響で牛乳が消費されにくいという情報を目にします。

そこで今回は牛乳を使ったお菓子を紹介したいと思います。

〈材料〉

○牛乳 500cc
○片栗粉 75g
○砂糖 75g
きな粉
砂糖
塩

1. 鍋に入れて火にかける
 2. こげないように混ぜていると固まってくる
 3. スプーンで片栗粉の上にとろとろして丸める
- 味はすきなものでどうぞ

卵焼きってどうしてもぱさぱさなりますよね(;ω;)

誰に聞いたのか何で見たのか忘れたのですが・・・

卵焼きに調味料で溶いた片栗粉を入れるとふわふわになるようそうです！！

他にも、マヨネーズや牛乳や水といった方法があるのでぜひ比べてみたいと思います♪

*園長にとっても好評でした！

おつまみにも疲れた身体にも良い胡瓜を使ったちょっぴり簡単料理♪

〈材料〉

きゅうり
大葉
○砂糖
○味噌
○みりん

決まった分量はなし
好きな量、好きな味で！！

みりんはあれば○なくても○

○きゅうりはお好きな切り方でOK

○軽く塩もみする

○大葉もお好きな切り方でOK

○砂糖、味噌をまぜた調味料にきゅうりと大葉を入れて和えるだけ♪♪

熱い日の疲れた身体にいかがでしょうか？

7月の献立



1・15・29 (水)		2・16 (木)		3・17 (金)		4・18 (土)	
しらすりがね 元気に生キャベツ こんにゃ、くう? 青さの味噌汁		鶏肉のさっぱり煮 春雨の酢の物 ごぼうの甘辛揚げ ワカメの味噌汁		魚のパン粉焼き だいこんの炒め物 胡瓜の中華風 レタスの味噌汁		親子丼 豆腐の味噌汁	
黄な粉プリン いりこ		ぶどう、チーズ		牛乳もち		牛乳 パナナ	
6・20 (月)	7・21 (火)	8・22 (水)	9・30 (木)	10・31 (金)	11・25 (土)		
イカバーグ ナスのお好み風 おくらのゴマ和え 冷汁	鶏の磯部揚げ 高野豆腐の煮物 がんばれピーマン 七夕汁	サバの胡麻味噌かけ ごろごろじゃが芋 キャベツのマヨ和え 卵豆腐のすまし汁	冷しゃぶ ゆで卵 ひじきの佃煮 もやしの味噌汁	魚のゴマ揚げ もりもり野菜 冬瓜の煮物 南瓜の味噌汁	中華丼 えのきの味噌汁		
クリーム和え	おにぎり がんつ	牛乳 スティック南瓜	スイカ チーズ	牛乳 人参クッキー	牛乳 パナナ		
13・27 (月)	14・28 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●元気に生キャベツ→キャベツのナムル ●イカバーグ→イカと豆腐のハンバーグ ●ごろごろじゃが芋→ジャガイモの煮っ転がし ●もりもり野菜→スティック野菜 ●こんにゃ、くう?→こんにゃくの土佐煮 					
豆腐の落とし揚げ 三色酢の物 ほくほく南瓜 冬瓜の味噌汁	魚のかば焼き ポテトサラダ とうもろこし ごま味噌汁						
ヨーグルト	おにぎり きゅうり						

おもしろ献立名を考
えてみました・・・
おやしギャグもある
けど

※トマト、みそ汁、納豆、りんごは毎日付きます。平日は毎日玄米ご飯です。献立を変更する場合があります。