保育所のおすすめメニュー

レバーのから揚げ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
豚レバー	１２０ｇ	**①レバーの下準備をします。** レバーはしばらく水に浸しておいてから、流水で洗い食べやすい大きさに切ります。 **②レバーに下味をつけます。** ①のレバーを、合わせ調味料に３０分程度漬け、下味をつけます。 **③油で揚げ、合わせ酢に漬けます。** ②を、卵、片栗粉、小麦粉を合わせた粉につけて、油で揚げます。 揚げたレバーは、合わせ酢に漬けます。
食塩	ひとつまみ	
しょうゆ	小さじ1 （６ｇ）	
酒	小さじ1 （６ｇ）	
ごま油	軽く小さじ１/２ （２ｇ）	
おろししょうが	小さじ１/５ （1.5ｇ）	
おろしにんにく	小さじ１/５ （1.5ｇ）	
たまご	Ｍ玉１/３個 （１５ｇ）	
片栗粉	大さじ１（９ｇ）	
小麦粉	小さじ4 （１２ｇ）	
揚げ油	適量	
酢	軽く小さじ1 （４．５ｇ）	
砂糖	小さじ1 （３ｇ）	
しょうゆ	小さじ1 （６ｇ）	
ブロッコリー	３０ｇ	

（子ども１人分：エネルギー131ｋcal・たんぱく質 9.8ｇ・脂質 5.7ｇ・鉄 5.5ｍｇ・塩分 1.1ｇ）

【みんな大好き！レバーのから揚げ】
子育て支援課です。
保育所給食会では、毎月給食会を開催し、各保育所での子どもたちの反応や残食状況を共有し、より子どもたちに喜んで食べてもらえる、心も体もぐんぐん大きく成長できるような給食を考えています。
その話し合いの中で、全保育所が「みんなが食べやすくて残食がなかった」という日があります。
まさに、この日もそう！「レバーのから揚げ」「切干大根の旨煮」「味噌汁」「バナナ」そしておやつは「肉まん」でした。
今回は、神山保育所より「レバーのから揚げ」を紹介します。
以前の投稿でもお伝えしましたが、八幡浜の子どもたちは「レバー」や「切干大根」が大好き！
その上、汁物があると給食が食べやすく、その中でも、いりこ（煮干し）でしっかりだしをとった「味噌汁」は大好きなのです。
大好きな献立が３つも揃ったら、残食なく、お皿は空っぽ！ピカピカになって返ってきますよね♪毎日給食を一生懸命作っている給食調理員さんたちは「あ～よかった！嬉しいなぁ」と、もっと美味しい、みんなが喜ぶ給食を作ろうと思うのです。
これからも、八幡浜の子どもたちの元気と笑顔のために、栄養士、調理員ともに、美味しい給食作りをがんばります♡