保育所のおすすめメニュー

かえるローフ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
あいびき肉	１２０ｇ	**①ミートローフのたねを作ります。** ・みじん切りにした玉ねぎを油で炒め冷まします。 ボウルに、合いびき肉、炒めた玉ねぎ、かたくり粉、ソース、塩こしょうを入れ、混ぜ合わせこねます。 **②ミートローフを焼きます。** オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、①のたねをかまぼこ型に成型し（写真を参考にしてください）上に角切りにしたバターを置きます。 ２００℃のオーブンで 35 分程度焼きます。 **③かえるの目を作ります。** ちくわのなかに、縦４等分くらいに細く切ったきゅうりを差し込みます。ちくわの大きさによりますが、１人分１/３～１/４本で、これを半分に切って、２つの目にみたてます。 **④飾り付けます。** ②のミートローフが冷めたら、薄く切ります。 その上に、③のかえるの目を置き、ケチャップで口を書きます。
玉ねぎ	１/４玉 （６０ｇ）	
炒め油	小さじ1 （３ｇ）	
かたくり粉	大さじ1 （９ｇ）	
ウスターソース	小さじ１強 （７．５ｇ）	
塩こしょう	少々	
有塩バター	大さじ１/２ （６ｇ）	
☆トッピング		
焼き竹輪	１本	
きゅうり	１/５本 （１８ｇ）	
ケチャップ	適量	

（子ども１人分：エネルギー155ｋcal・たんぱく質 9.4ｇ・脂質 8.9ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 12ｍｇ・塩分 0.8ｇ）

【6 月の行事食～雨の日も楽しくなる雨降りメニュー☂】

子育て支援課です。

今年は梅雨が長く、蒸し暑い雨の日がまだ続きそうです。

６月は季節の変わり目の疲れや、朝晩の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節。食欲が落ちる子どもさんも多いのではないでしょうか？

今回は日土保育所より、そんな梅雨に負けない！かわいい行事食を紹介します。

食欲がなくても食べやすい「サンドイッチ」、かえるのお顔の「かえるローフ」、色とりどりの「あじさいポテトサラダ」、つるつると食べやすい「春雨スープ」、すいか、そしておやつは「かたつむりロール」です。

このメニューを見た時、子どもたちからは歓声が上がったようです！

ミートローフはハンバーグと同じ生地ですが、ケチャップでお顔を書いたり、ちくわきゅうりで目を作っただけで、子どもたちはワクワク！！

雨の日も遊び心満載な「雨降りメニュー」で、楽しく梅雨を乗り切りましょうね♪