



給食だより 7月号 公立保育所



おいしい行事



土用の丑(うし)

夏の土用(立秋前の18日間)の期間にある丑の日を「土用の丑」といい、今年は7月19日と7月31日です。丑の日には「う」のつくものを食べる習慣と、夏の暑さに負けない滋養強壮としてうなぎを食べる習慣があります。

保育所のレシピを紹介します！

豆腐ハンバーグ



材料 (大人4人分)

木綿豆腐	120g
豚ひき肉	160g
鶏ひき肉	120g
玉ねぎ	中玉3/4個
人参	中1/3個
ピーマン	1個
パン粉	カップ1/2
卵	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1

ソース	ソース
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
酒	小さじ2弱

(作り方)

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにし、レンジ(500W3分)で加熱しておく。
木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジ(500W3分)加熱し水切りして、冷蔵庫に冷やしておく。
- ②ボウルにひき肉、①、パン粉、卵、塩、こしょうごま油を入れ、よくこねる。
- ③だ円形に成形する。フライパンに油をしき、焼く。両面の焼き色がついたら、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④耐熱容器にソースの調味料を入れ、レンジ(500W1分)で加熱する。
- ⑤お皿に③を盛り付け、ソースをかけてできあがり。

栄養価(大人1人分)

エネルギー	270kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	17.7g
食塩相当量	1.2g



お楽しみ給食のレシピに登場します。おうちで作ってみてください。

食育クイズ

★問題

料理に使う調味料の「さ・し・す・せ・そ」の「そ」はなんですか？

① しょうゆ



② みそ



③ ソース



★答え ②みそ

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ(せうゆ)です。調味料選びは料理の味の決め手にもなります。

