

給食だより



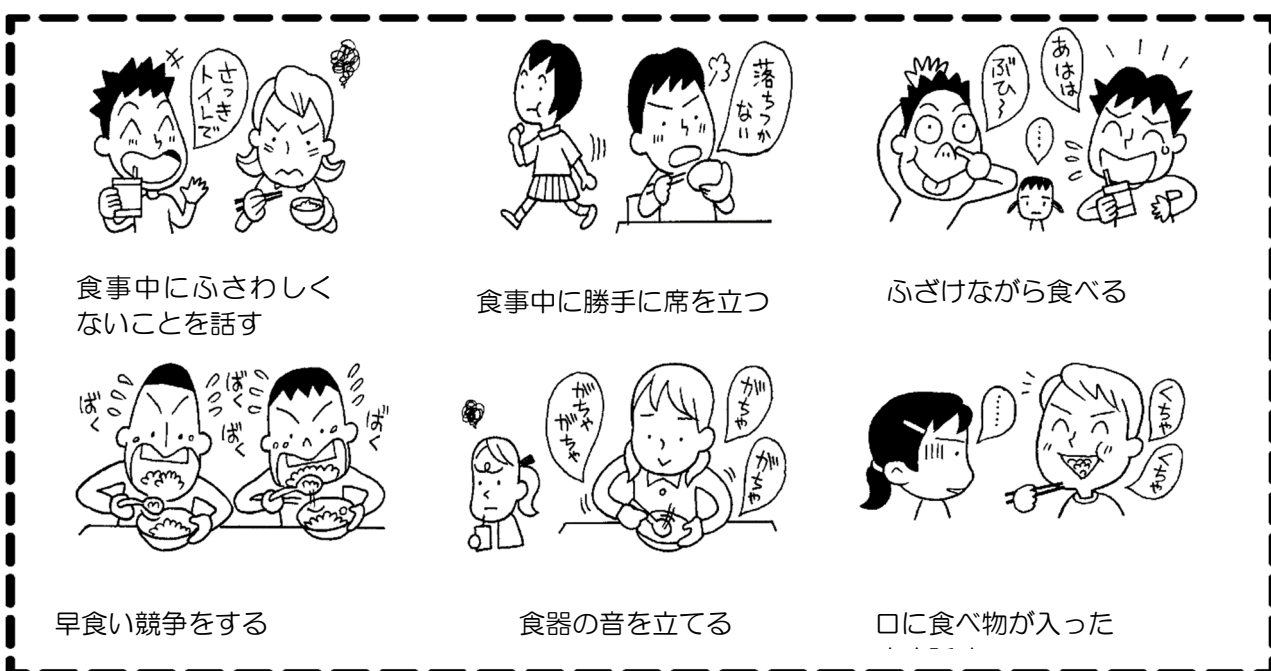
2019 年度 2月

あけぼの保育園

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？
そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

ちょっと待って！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反です。毎日の食事を見直してみましょう。



あけぼのクッキング 【いわしのパン粉焼き】

大人 2 人 子ども 2 人分

(材料)

生いわし開き	6 尾分
塩	少々
小麦粉	大さじ 1 強
パン粉	3/4 カップ程度
サラダ油	大さじ 1 強
ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 1

(作り方)

- 1、いわしは両面に塩をふり、10 分程度置きます。
- 2、ボウルに小麦粉と同量の水を加え混ぜます。
- 3、1 は両面の水分を拭き取り、2 をつけパン粉を全体にまぶします。
- 4、天板にオーブンシートを敷き、サラダ油を敷き 3 を並べます。
- 5、230℃に予熱したオーブンで15分ほど焼いたら出来上がりです。ケチャップ・ウスターソースを合わせたソースを添えて召し上がってください。