

給食だより 5月号

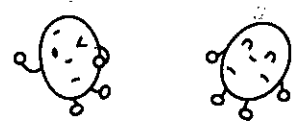
新緑があざやかな5月。さわやかな季節になりました。ですが新型コロナウイルスの影響でなかなか外出もできない中。お家におられる方もお仕事されている方もみなさん大変なことと思います。今月の給食だよりは長期保存もできる缶詰を使ったかんたんにつくれるレシピをご紹介します。*



保育園でも人気のおやつじゃがもちにサバ缶をいれたアレンジメニュー！

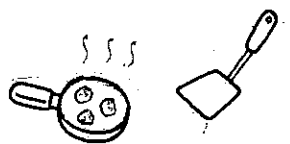
サバじゃがもち(約6コ分)

- じゃがいも 2コ
- サバ水煮缶 1缶
- 片くり粉 30g
- 塩 少々



いわしの油漬の缶詰めです

サバは水気をしっかりほぐしておく。じゃがいもはラップでつつみ電子レンジで5分ほど。やわらかくなるまで加熱。あつうちに皮をむきマッシャーなどでつぶす。(皮をむき火の通りやすい大きさに切り、それからレンジにいれてもOK) サバの水煮と①を加えて混ぜる。食べやすい大きさに丸めて油をしいたフライパンで両面を焼く。お好みでチーズをいれてもいいです。*



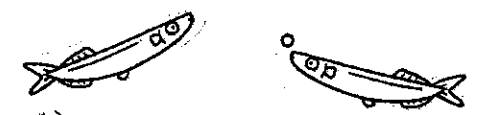
サバ缶で炊き込みごはん

- 米 2合
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- しょうが ひとかけ(千切りまたはみじん切り)
- サバ水煮缶

大さじ1は約15g
小さじ1は約5gです
※計るものにより多少となります

サバ水煮缶は汁ごと使います。調味料をいれ目盛りのところまで水を入れる

※さんまのかば焼き缶でもおいしくできます。こちらは調味料なしでOK。かば焼き缶を汁ごと入れるだけ。しょうがはおすすめです。どちらもお好みで油あげや人参、きのこを入れたり、炊きあがり、てからみつ葉やネギをまぜても!!



オイルサーティンのマヨトースト(1人前)

- 食パン 1枚
 - 玉ねぎ 20g
 - ミニトマト 2コ
 - マヨネーズ 小さじ1 (保育園でも使用している卵不使用のマヨドレでもOK)
 - 塩こしょう 少々
 - オイルサーティン 約40g(4尾ほど)
- 玉ねぎはみじん切り。汁気を切ったオイルサーティンをほぐし玉ねぎ、マヨネーズ、塩こしょうを入れまぜ食パンにぬる。4等分に切り、トマトをのせ焼く。お好みでチーズをのせて。みそ(小さじ1)をまぜみそマヨにしても!!



サバカレー

おうちのいつものカレーに、お肉のかわりにサバ缶を入れて! ぜひ汁ごと使用して下さい!!

