



3月人気の給食メニュー



子どもはもちろん、大人のお酒のおつまみにもなる味付けです！

メキシカンサンド

◆ 材料 (子ども一人分)

- ・食パン …… 3/4枚
- ・マーガリン …… 6g
- ・油 …… 1g
- ・豚ひき肉 …… 10g
- ・玉葱 …… 10g
- ・トマトホール缶 …… 5g
- ・パセリ …… 0.2g
- ・塩 …… 0.15g
- ・ウスターソース …… 1g
- ・ケチャップ …… 1g
- ・砂糖 …… 0.5g
- ・カレー粉 …… 0.15g
- ・片栗粉 …… 0.4g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

- ・エネルギー : 193kcal
- ・たんぱく質 : 5.7g
- ・脂質 : 9.2g
- ・炭水化物 : 21.4g
- ・カルシウム : 19mg
- ・鉄 : 0.3g
- ・食塩相当量 : 0.8g

◆ 作り方

- ① 油で豚ひき肉、玉葱(みじん切り)、トマトホール缶を順によく炒める。
- ② パセリ(みじん切り)を加え、調味料で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 食パンにマーガリンを塗る。
- ④ ②の具材をサンドし、好みの大きさにカットする。

◆ ポイント!!

お好みで茄子やピーマンなどの野菜を加えると、野菜嫌いの子でも無理なく食べられます。アクセントに粉チーズを加えても美味しいです。また、コッペパンやロールパンなどお好みのパンや、クラッカーにのせたりとお楽しみ下さい。



ナノハナを食べて 春を感じよう



ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

