



食育だより



2024年2月
読谷村立保育所

スポーツキャンプ給食レシピ♪



読谷村では2月になると毎年恒例スポーツキャンプが始まります！
各地の郷土料理に触れ、味わう機会が提供できたらと思い、チームの本拠地である愛知県、佐賀県、長崎県の郷土料理を給食で提供します。
各地郷土料理（★）と給食人気レシピを掲載しますのでご家庭で参考にしていただけると嬉しいです♪

中日ドラゴンズ

2/7、21（水）愛知県献立

- ・ごはん
- ★名古屋風手羽先から揚げ
- ・ほうれん草ソテー
- ・ミネストローネ
- ★鬼まんじゅう（おやつ）



「名古屋風手羽先から揚げ」手、口を使ってかぶりっこ〜♪脳へ刺激を！

手羽先・・8本 塩・・少々 片栗粉・・適量 油・・適量 ごま・・適宜

【合わせ調味料】

すりおろしにんにく・・小1/2 酒・・小2 水・・大2
しょうゆ・・大2 みりん・・大2 砂糖・・大1 酢・・小2

- ①手羽先は塩で下味をつけ片栗粉をまぶし揚げる。
- ②合わせ調味料をすべて鍋に入れて沸騰させ火を止める。
- ③揚げた手羽先を②にくぐらせて、最後にごまをまぶす。



「のっぺい汁」 point! 根菜は大き目にカットし噛み取る練習♪

水・・600~800ml だしパック・・1 大根・・1/4本 人参・・1/4本
さつま芋・・1/2本 れんこん水煮・・1/3パック

ごぼう・・1/3本 こんにゃく・・1/3パック ねぎ・・適宜

薄口しょうゆ・・小1 塩・・小1/2 水：片栗粉・・小2：小2

- ①だしパックでだしをとる。
- ②材料は一口大に切って、だし汁で柔らかくなるまで煮込む。
- ③薄口しょうゆ、塩で味付けをして水溶き片栗粉でとろみをつける。完成！

「豚レバーカツ」 \ 鉄分補給♪人気レシピ /

豚レバー・・スライス7~8枚 ☆ローズマリー小1 ☆バジル・・小1
☆しょうゆ・・大1/2 ☆ウスターソース・・大1/2 ☆カレー粉・・少々

水：小麦粉・・1：1 パン粉・・適量

【タルタルソース】

ピクルス（きざみ）・・大1 たまねぎ（きざみ）・・1/4 マヨネーズ・・大2

- ①レバーに☆をまぶす。
- ②①を水溶き小麦粉にくぐらせて、パン粉をつけて揚げる。
- ③タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。お好みでレバーカツにトッピング

「豆乳みそちゃんぽん」 point! 野菜とたんぱく質がたっぷり摂れる

中華めん・・400g 水・・800ml だしパック・・1 ☆おろしにんにく・・小1

☆みりん・・大1/2 ☆薄口しょうゆ・・大1/2 ☆白みそ・・大2 ☆豆乳・・200ml

☆鶏ガラスープの素…適宜 ☆塩・・適宜

【トッピング】

豚肉・・100g かまぼこ・・40g 人参・・1/4本 乾燥きくらげ・・3g

キャベツ・・2~3枚 たまねぎ・・1/4個 もやし・・1/2袋

- ①水とだしパックでだしをとり☆を加えてスープを作る。
- ②トッピングの材料は一口大に切って炒める。
- ③麺、スープを入れ、②を盛り付けてできあがり！

サガン鳥栖

2/8、22（木）佐賀県献立

- ・ごはん
- ・豚レバーカツ
- ★干し柿と大根のなます
- ★のっぺい汁



Vファーレン長崎

2/9（金）、29（水）

長崎県献立

- ★豆乳みそちゃんぽん
- ・餃子
- ・三食和え



スポーツキャンプ日程

サガン鳥栖（佐賀県）	1/25（木）~2/12（月）
Vファーレン長崎（長崎県）	1/29（月）~2/10（土）
中日ドラゴンズ（愛知県）	2/1（木）~2/24（土）



みんなで応援しよ〜♪