



令和8年4月 ひな・つばめ試食会

# ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ

## ＊ チキンナゲット

材料4人分 鶏ひき肉240g 豆腐(もめん)50g マヨネーズ25g 酒6g  
小麦粉12g ケチャップ25g

- ① 材料を全て混ぜ合わせる。
  - ② 小判型に成形し、油で揚げる。
  - ③ 出来上がったチキンナゲットにケチャップをかける。
- ※ アレルギー対応のため、給食ではマヨネーズを使用せず  
マヨドレ(卵不使用)を使用しています。


## ＊ トマト 材料4人分 200g

- ① トマトをさっと熱湯にくぐらせ、冷水にさらし、皮をむく。
- ② 食べやすい大きさに切る。

## ＊ 野菜スープ

材料4人分 玉ねぎ100g 人参20g キャベツ60g  
パセリ2g スープの素4g 塩1g 水400g

- ① 野菜をせんぎりにする。
- ② パセリをみじんぎりにする。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させる。
- ④ せんぎりにした野菜とスープの素をいれ、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 塩を加え味を調え、パセリをちらす。



子どもたちに人気のメニューです！おうちでも簡単に調理できるので、お試してください。これから暑くなります。水分補給をしっかりと行い、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて過ごしましょう。 気になるレシピなどありましたら、いつでもお声かけください(\*~\*) 給食室