

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ 大豆入りツナご飯
 - ★ 鶏肉と里芋のうま煮
 - ★ ほうれんそうともやしのおかか和え
 - ★ さつまあげ入りかきたま汁
 - ★ ヨーグルト
 - ★ 牛乳

【作り方】

- ①大豆は水で戻しておく。
 - ②米、①、Aを合わせて炊飯する。
 - ※調味料分の水は引く。
 - ③フライパンに油を熱し、しょうが、にんじんを炒め、Bで味を調える。
 - ⑤ご飯に④を加えて混ぜて出来上がり。



〈調理時間〉
約40分
(早炊き炊飯の場)

《ポイント》

大豆ご飯にすることで噛む回数がアップします。さらに子どもの好きなツナを加えたり、彩りに人参を加えることで食欲もアップです。