士別市立保育園給食の大人気メニュー

はんぺんチーズフライ

小魚サラダで
１人約 60ｇの
野菜を食べること
ができます。

（１人分の材料）

はんぺん（特注※）	１枚（60ｇ）
切れてるチーズ	１枚（６ｇ）
小麦粉	約大さじ１（８ｇ）
水	大さじ１弱
パン粉	約大さじ２（８ｇ）
揚げ油	適量

不足しがちな野菜をつけ合わせにしましょう。
～小魚サラダ～
（大人２人分+こども２人分）

酒(小 1/2)をかけたしらす(大さじ3 約20g)と、ひじき(大さじ1弱　乾燥 2g)を水で戻してしょうゆ･みりん(各小さじ 1/4)で和えたものを、それぞれ皿に入れ、ラップして 40 秒ほどレンジで加熱する。

キャベツや人参などの野菜200gを洗って切り、ラップしてレンジで２分半程度加熱し水分をきる。

酢(小さじ1強 6g)、しょうゆ(小さじ１弱 3.5g)、油(小さじ 1/2　2g)砂糖(小さじ 2/3　2g)を混ぜたドレッシングで全部和える。

※レンジは 500W を想定しています。ご家庭の機種によって時間を調整してください。

（作り方）

①包丁で、はんぺんの側面にチーズがぎりぎり入る長さの切れ目を入れ、チーズを奥に入れて、切り口を少し押しつけて閉じる。
②小麦粉を水で溶く（てんぷらの衣くらいが目安）。
③①に②をからめてパン粉をつけ、１７０度に熱した油で色づくまで揚げる。

※市販のはんぺんでも同様に作ることができます。

★市立保育園の給食で使用するはんぺんは、市内の「橋爪食品」で特別に製造されています。保存料等を使用せず、しっかり練って作られているので、かみごたえがあり、素材の魚の味が大切にされています。購入を希望する場合は、橋爪食品（0165-23-2504）に直接お問い合わせください。

【１人あたりの栄養価】①はんぺんチーズフライ　②小魚サラダ（大人）
①エネルギー246kcal　たんぱく質 10.8ｇ　脂質 13.1ｇ　炭水化物 5.3ｇ　食物繊維 0.7ｇ
カルシウム 54 ㎎　食塩相当量 1.4ｇ(1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5ｇ女性 6.5ｇ、血圧が高い方は６ｇ未満)
②エネルギー33kcal　たんぱく質 2.0ｇ　脂質 0.8ｇ　炭水化物 5.3ｇ　食物繊維 1.5ｇ
カルシウム 43 ㎎　食塩相当量 0.3ｇ）