



# きゅうしょくだよ



H28. 6/1

杉ノ子こども園

## ネバネバおいしい オクラ

原産地はアフリカ東北部と言われ、二千年以上前からエジプトで栽培されてきました。日本では明治時代に海外から入ってきましたが、鹿児島や沖縄などの温暖な地域でのみ消費されていました。一般の市場に流通するようになったのは、昭和50年代の事で、一般的にはまだ新しい野菜です。

オクラの特徴といえばネバネバですが、このぬめりに含まれる成分はガラクトン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維で、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぐ効果があります。



### オクラの豚肉ロール巻き

材料 (2人分)

作り方

- 豚ロース肉(薄切り)・・・6枚
- オクラ・・・6本
- 小麦粉・・・適量
- 酒・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・小さじ2
- (A)
- しょうが(絞り汁)・・・1片分
- しょうゆ・・・小さじ2
- 塩・・・・・・少々

1. オクラはヘタとガクを取り、塩少々(分量外)をまぶして板ずりし、さっと洗ってゆで、水に取る。
2. 豚肉は(A)をまぶして下味をつける。
3. まな板に2を1枚ずつ広げ、薄く小麦粉をふり、1を1本ずつのせて端から巻く。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたら、時々返して全体に焼き色をつける。
5. 酒をふり、蓋をして2分ほど蒸し焼きにして器に盛りつける。

## 5月のパーティ



		献立名	おやつ
1	水	ごはん 豆腐ハンバーグ つけ野菜 味噌汁 果物	スコーン 牛乳
2	木	ロールパン スpaghettiミートソース コンソメスープ 果物	しらす入りえんどうごはん お茶
3	金	カレーライス サラダ 果物	卵まんじゅう お茶
4	土	チキンライス 果物	お菓子 牛乳
6	月	ごはん 焼き魚 伴三絲 すまし汁 果物	カステラ ミルク
7	火	ごはん チキンナゲット つけ野菜 味噌汁 果物	フローズンヨーグルト お茶
8	水	ごはん ちくわの竜田揚げ 五目きんぴら しょうゆ汁 果物	枝豆 某チーズ カルピス
9	木	ごはん 手作りソーセージ 湯で野菜 キャバツの味噌汁 果物	パンプキンケーキ ミルク
10	金	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ままかりいなり お茶
11	土	ドライカレー 果物	ミニパン 牛乳
13	月	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 果物	オレンジ風味のフレンチトースト ミルク
14	火	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ひじきと野菜の胡麻和え 豆腐とわかめのすまし汁 果物	焼き芋 ミルク
15	水	炊き込みご飯 切り干し大根のサラダ すまし汁 果物	ちりめんじゃこの薄焼き ミルク
16	木	<b>パーティの日</b> あじさいサンド 唐揚げ 湯で野菜 ミニおにぎり すまし汁 果物	プリン せんべい お茶
17	金	ごはん クラムチャウダー 果物 大豆といりこの照り煮	バナナマフィン ミルク
18	土	<b>保育参観日</b> 三色丼 味噌汁 果物	お菓子 牛乳
20	月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 味噌汁 わかめサラダ 果物	中華風おこわ お茶
21	火	ごはん 魚のチーズ揚げ春巻き かき玉汁 きゅうりの中華風サラダ 果物	どら焼き ミルク
22	水	ごはん ビーフンソテー ミネソタスープ 果物	麩のかりんとう ミルク
23	木	ごはん 魚のパン粉焼き ポテトサラダ なめこ汁 果物	インドサモサ風 ミルク
24	金	ごはん 子育て団子汁 ぶりかけ 果物	焼きそば ミルク
25	土	肉うどん 果物	お菓子 牛乳
27	月	ごはん 生揚げと野菜のそぼろ煮 味噌汁 大根サラダ 果物	はんぺんとチーズの磯辺焼き ミルク
28	火	ごはん メンチカツ スパサラダ すまし汁 果物	黄粉団子 ミルク
29	水	ごはん 魚の味噌煮 鶏ささ身サラダ 味噌汁 果物	シナモントースト ミルク
30	木	ごはん 千草焼き ゆで野菜 味噌汁 果物	豆腐ドーナツ ミルク

