



2月29日 (木)



昼食

おやつ



鶏味噌スパゲティ
かぼちゃサラダ
わかめスープ
フルーツソースヨーグルト

ウインナーパン
牛乳

鶏味噌スパゲティで使用している味噌は、大豆に麴を加えて発酵させた発酵食品です。味噌の栄養にはアミノ酸が非常に多く、必須アミノ酸9種類をすべて含んでいます。免疫力や体力アップ、筋力、美肌の維持のためにもアミノ酸の摂取は大切です。栄養や効能に優れている味噌を摂取し健康な体をつくりましょう。

～レシピ紹介～

《 材料 》

☆小麦粉	100g
☆砂糖	25g
☆塩	少々
☆ベーキングパウダー	5g
絹ごし豆腐	100g
ウインナー	35g
マヨドレ	6g
ケチャップ	15g
パセリ粉	適量

【ウインナーパン】

《 作り方 》

- ①☆の粉類を合わせて振るっておく。
- ②絹ごし豆腐をパックから出して、粉類の中に入れ豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③手に油をつけて、生地を5等分に分けて丸める。
- ④天板にオープンシートを敷いて、丸めた生地を並べて生地の本真ん中をへこませる。
- ⑤ウインナーを半月スライスにしてケチャップと絡め、生地のへこませた所にひとつかみ入れる。
- ⑥ウインナーの上にマヨドレをかけて170℃12分焼く。
- ⑦焼き上がりにパセリ粉を上からかける。

