

金環日食を楽しむために、お家で作ってみよう！

～このメニューは港小学校の栄養士・調理員が考えました。～



☆金環日食をイメージできるような献立名にしました☆

主食：ゴールドリングパン(リング揚げパン)

主菜：月と太陽のリングカップ

(イカリリングフライ・ゆでキャベツ添え)

副菜：みなとまんまる汁(白玉雑煮風汁)

デザート：スペースポンチ

(星型ナタデココいりフルーツポンチ)

飲み物：太陽のしずく(市販オレンジジュース)

メニュー	材料(1人分)	作り方
ゴールドリングパン	リング型パン 1個 揚げ油 適量 きなこ・砂糖 各小さじ2 塩 少々	①パンを180℃の油で1分程度揚げる。 ②バットにきなこ、さとう、塩を混ぜあわせ、パンにまぶす。
太陽と月のリング	冷凍イカフライ 2つ 揚げ油 適量 キャベツ 1/2枚 中濃ソース 小さじ1	①イカリリングフライを180℃の油でカラリと揚げる。 ②キャベツは千切りにし、さっとゆでて水気をきる。 ③カップにイカリリング2つを重ねて入れ、真中にキャベツをおき、ソースをかける。
みなとまんまる汁	鶏むね肉 10g なると スライス2枚 焼きちくわ スライス2枚 小松菜 1株 にんじん 輪切り2枚 冷凍白玉 2~3個 だし汁 120ml しお 2つまみ しょうゆ 小さじ1/5 酒 小さじ1/5	①小松菜はゆでて水気をきり、3cm長さに切る。白玉は下ゆでする。 ②にんじんは輪切りにしゆでる。つづいて鶏肉をいれアクをとり、火が通ったらなると、ちくわをいれてさっと煮る。水気を減らし、だし汁を加え、調味料で味付けする。 ③汁椀に具材を盛り付け、汁をそそぐ。
スペースポンチ	黄桃缶詰(ハーフカット) 1個 ナタデココ 適量 みかん缶詰 適量 さとう 大さじ1 水 小さじ2 白ワイン 小さじ1/5	①調味料を合わせて煮立て、シロップを作る。 ②皿に黄桃とナタデココ、みかんを盛り合わせ、シロップをかける。

にんじんとちくわを重ねると太陽と月が重なった様子に似ているよ

給食では星型ナタデココ&パンを使い、空を表現します

☆150年に一度の天文ショーを食事でも楽しんでくださいね☆