

7月29日 給食メニュー

ぼくめし（土用の丑メニュー）

【材料 4人分】

米	2～3合
ごぼう	1本
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
あなご白焼	1～2本
うなぎのたれ	大さじ2



【作り方】

- ① ごはんをたく。
- ② ごぼうを薄切りにして、やわらかくなるまで下茹でし、水気を切ってから醤油と砂糖で煮る。
- ③ あなごの白焼きは食べやす大きさにきり、うなぎのたれで煮る。
- ④ 炊けたごはんに②のごぼうを混ぜ合わせる。
- ⑤ 茶碗に④を盛り付け、上に③をのせて完成！

☆7月30日は土用の丑です。丑の日に黒いものを食べると、一年元気に過ごせます。保育園ではウナギではなくあなごで作りました。

☆あなごはウナギに比べて低エネルギーで高たんぱくです。また鉄分も多く、夏バテに効果のある食材ですよ♪