



まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
夏の疲れが出やすいこの時期は、まずは十分な休息をとることが大切です。早めに就寝してしっかりと疲れをとり、朝ごはんをきちんと食べて、元気に一日をスタートしましょう。
秋はおいしい食べ物がたくさん出てくる季節です。旬の食材を楽しみながら、元気に過ごしていきましょう。



旬の食材で作る！食欲の秋レシピ

秋鮭ときのこの炊き込みごはん（大人2人分・子ども2人分）

米	2 合
鮭	100g
酒	大さじ1
しめじ	1/2 株
まいたけ	1/2 株
人 参	中1/3本
* 醤油	大さじ1
* みりん	大さじ1
* 酒	大さじ1
* 顆粒和風だし	小さじ1

【作り方】

- ①米はといで水気を切っておきます。
- ②しめじ・まいたけは石づきを切り落としほぐしておく。
人参は千切りにします。
- ③耐熱容器に鮭と酒を入れて、レンジ600w約1分加熱します。
- ④炊飯器に米と*の調味料を入れ、水を目盛りまで入れます。
- ⑤④に鮭・人参・しめじ・まいたけを入れて、炊きます。
- ⑥炊きあがったら混ぜ合わせます。



給食大人気！手作りハンバーグとトマトソース（大人2人分・子ども2人分）

豚ひき肉	300g
玉ねぎ	大1/2個
人 参	中1/3本
塩・こしょう	適 量
卵	1/2個
パン粉(生)	35g
牛乳	大さじ3

【作り方】

- ①先にトマトソースから始めます。鍋に*の調味料を入れて弱火で30～40分ほど煮込んでおきます。
- ②玉ねぎ・人参はみじん切にします。
- ③ボールにひき肉、塩、こしょうを入れて粘りがでるまで練ります。牛乳にパン粉を浸しておきます。
- ④③に溶いた卵、玉ねぎ、人参、浸したパン粉を入れてさらに混ぜ合わせます。
- ⑤④を成型し、フライパンまたはオーブンで焼きます。
- ⑥煮詰めたトマトソースをかけます。

【基本のトマトソース】

* ホールトマト缶	60g
* ケチャップ	大さじ5
* ソース	小さじ1



ふわふわハンバーグとトマトソース

おひさま保育園の給食では、ハンバーグに生パン粉を使っています。
生パン粉を使うことで、ふんわり、ふわふわとした食感のハンバーグに仕上がります。
そして、ハンバーグにぴったりなのが**手作りのトマトソース**です！
トマト缶やケチャップなどをじっくり煮込むことで、トマトの酸味がやわらぎ、トマト本来の甘みを感じられるソースになります。
少し時間はかかりますが、ふわふわのハンバーグによく合う、やさしい味わいのトマトソースです。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪