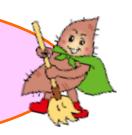


題子でつくってみよう!



コロナウイルスの感染拡大を防止するため、休校が続いています。 毎日の献立を考えるのも大変ですね。そんな時に、給食のレシピを参考に してもらえたらと思い「給食レシピ」を紹介します。

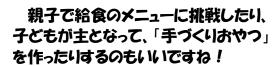
不足しがちな栄養をとる工夫にして頂けたら、うれしいです。

※学校給食の人気メニュー

- ・友禅ごはん
- ・高野豆腐のパン粉焼き
- ・おからドーナツ
- ・やさいのナムル
- ・ひじきポテト

※牛にゅうをつかった、おいしいおやつ!

- ・かんたんバナナケーキ
- ・パンナコッタ





坂祝町学校給食センター



ゅうぜん 「**友禅ごはん**」

材料 4人分

いんげん 50g (9本) にんじん 70g

サラダ油(炒め油) 少々

たまご **2個** さとう **小さじ1** 塩 **少々**

とりひき肉200gおろししょうが小1/2酒小さじ2弱さとう大さじ1と1/2うす口しょうゆ大さじ1と1/2

きざみしょうが **10g** きざみのり **少々**

(作)方)

- ①いんげんは、3分ほどゆでて、6mmはばに小さく切る。 にんじんは、皮をむいて、千切りにし、ゆでておく。 (いんげんは、冷凍いんげんでも大丈夫。給食は冷凍を使っています。)
- ②たまごに、さとうと塩を入れてまぜ、サラダ油を 少しひいたフライパンを熱して、さいばし3本で すばやくかきまぜ、いりたまごをつくる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、とりひき肉とおろし しょうがを炒める。ポロポロになるように、かたまり は、つぶしながら炒め、酒をふり、火を通す。 さらに炒めて、さとうとうすロしょうゆで、味つけを する。
- ④弱火にした③の中に、みじん切りのきざみしょうが、①のにんじん、いんげん、②のいりたまごをくわえれば、できあがり。
 - ※ごはんにのせて、きざみのりをふって、食べよう!



カルシウムが

「高野豆腐のパン粉焼き」 すぐに作れるよ!

材料 5人分

たまねぎ 1/2個 高野豆腐 35g 牛乳 150ml ツナ 1缶 (100g) マヨネーズ 35g 塩 少々 こしょう 少々 パン粉 12g 粉チーズ 15g 5枚 アルミカップ

(グラタン皿でも可)

- ① たまねぎは、1/4に切り、うすくスライスする。
- ② 高野豆腐は、人肌程度にあたためた牛乳につけて もどし、1.5 センチくらいの角切りにする。
- ③ ②の高野豆腐とたまねぎ、油切りしたツナ、 マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜあわせる。
- ④ 一人分ずつアルミカップにいれるか、または グラタン皿にまとめて入れて、粉チーズ、 パン粉を上からかけて、トースターで色よく焼く。 (オーブンでも可)



母の日、父の日の プレゼントに・・

「おからドーナツ」 楽しく作れますよ!!

①小麦粉とベーキングパウダーは、一緒にふるっておく。

材料 10個分

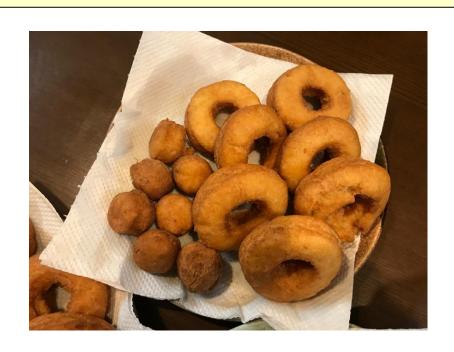
小麦粉 230g ベーキングパウダー 8g 無塩バター 30g 三温糖(砂糖) 80g たまご 1個 牛にゅう 約20m1 おから 130g

打ち粉(小麦粉) 少々

あげ油 適宜

- ②バターを湯煎でとかし(電子レンジでOK)、ボウルで 三温糖(砂糖)ととかしたバターを混ぜる。
- ③②のボウルに、たまごと牛乳を混ぜ合わせ、①の粉とおから を混ぜ合わせる。(生地がかたいようなら、牛乳で調節。)
- ④生地がまとまったら、打ち粉(小麦粉)をした板の上に広げ (板がなければ机の上に、クックパーのようなものを広げるといいよ。) 生地をめん棒で伸ばして(サランラップのしんでできるよ) ドーナツ型にくり抜きます。(真ん中も使うよ)
- ⑤170℃くらいの油で、色よく揚げればできあがり。 (あげ物の時は、おうちの方と一緒にやりましょう!)

*ドーナツ型がない場合は、手で丸めたり、細くのばしてもいいよ!





「やさいのナムル」給食で人気!

材料 5人分

大豆もやし 1袋 (200g) きゅうり 1/2本 にんじん 30g キャベツ 30g

三温糖(砂糖)小さじ2うす口しょうゆ小さじ2米酢小さじ1強あわせ味噌6gコチジャン2gごま油小さじ1

すりごま 大さじ1

- ①大豆もやしは、よく洗う。きゅうりはうすく輪切り、 にんじんは千切り、キャベツは細めの千切りにする。
- ②大豆もやしは、鍋で水からゆで、沸騰したら、にんじんを加え、2分ほどゆでてから、キャベツ、きゅうりを加え 1 分ほどしたら、ザルにあげ、水で冷却し、やさいをしぼる。(よくしぼったほうが、味がなじみます。)
- ③小鍋にカッコ内の調味料をあわせて、火にかけ、たれを作り冷ます。(電子レンジであたためてもOK)
- ④冷蔵庫で②のやさいと③のたれを冷やしておき、 食べる直前に、すりごまと一緒にあえる。

※うすロしょうゆがなければ、こいロしょうゆで代用してもらって、かまいません。



ひじきがおいしく 食べられますよ。



「ひじきポテト」 子どもたちも大好き!

材料 5人分

米ひじき(乾燥)9gじゃがいも600gあげ油適宜

バター 10g

こいロしょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ2 水 大さじ1

青のり粉 少々

(作り方)

- ①米ひじきは、水で洗って、つけておき、もどったら、 ザルにあげて、水分をきる。
- ②じゃがいもは、1.5 センチ角のさいの目切り、もしくは、1 センチはばの厚めのいちょう切りにする。
- ③②のじゃがいもを170℃で、素揚げする。
- ④鍋またはフライパンを弱火にかけ、バターをとかし、 中火で①のひじきを炒め、カッコ内の調味料で味付け をする。(水分がなくなるまで)
- ⑤④に、③の揚げたじゃがいもを混ぜ、青のり粉を ふって、仕上げる。(青のり粉は少し多めのが風味がいいよ!)



信のしく訪やつをつくろう!

「かんたんバナナケーキ」 「生にゅうを使ったおやつ。おいしいよ!

(作り方)

材料 8人分

バナナ 1本
たまご 2個
さとう 30g
牛にゅう 50m l
ホットケーキミックス 150g
バター 30g

- ①フォークの背で、バナナをつぶす。
- ②ボウルにたまごをわり、ほぐして、さとうをくわえて、 まぜる。①のつぶしたバナナと牛にゅうもまぜる。
- ③さらに、ホットケーキミックスをくわえ、粉っぽさが なくなるまで、まぜる。
- ④耐熱(たいねつ)容器にバターを入れて、電子レンジで 約30秒ほどあたためて、バターをとかす。
- ⑤完全にとけたバターを③にまぜる。

すいはんジャーの内側に、容器についたバターをキッチンペーパーで ふきとり、ぬっておくと、焼きあがり時に、はずしやすいよ。 生地を流しこみ、トントンとして、空気をぬき、炊飯器に セットし、炊飯スイッチを入れる。

やきあがり時、竹串をさして、 生地がつかなければOK! 生地がつくようだったら、 次は早炊きスイッチを もう一度、押してね。

_⑥40分くらいで、できあがり! (ケーキモードがある炊飯器は、40分にあわせてね)



「パンナコッタ」 かんたんで、おいしいよ!

(作)方)

材料 6人分

粉ゼラチン 大さじ2

牛にゅう 300m1 グラニュー糖 60g 生クリーム 200g ラム酒 小さじ1

カップ 6個

お好みで、いちごなど・・

大きめのボウルと 氷水も用意してね。

- ①小さめの器に、大さじ2(30ml)の水を入れて、 スプーンでかきまぜながら、粉ゼラチンをふりいれて ふやかす。
- ②小鍋に牛にゅうを入れて、弱火にかけ、グラニュー糖を 加えてとかす。
- ③②の牛にゅうが沸とうする直前(牛にゅうがふきこぼれる 前) に、火をとめ、熱いうちに、①のゼラチンを残さず 加えて、混ぜながらとかす。
- 43に生クリームを少しずつ加えてまぜ、ラム酒を入れて、 風味をつける。(ラム酒が苦手な人はいれなくてもOK)
- ⑤ちょっと大きめのボウルに、氷水を用意し、4の小鍋の 底を冷やしながら、中の液が冷たくなって、かるく トロミがつくまで、混ぜながら冷やす。
- ⑥⑤を用意したカップに流し入れ、ラップをかけて、 冷蔵庫で冷やして、かためる。

※食べる時に、写真のように、いちごなどを小さく切ってのせて食べてもおいしいよ!

