



「ぐいとぐらのカステラ」

坂祝小図書献立コンテスト
259票を獲得のNO.1

(作り方)

- ①ボウルに牛乳とたまごを混ぜあわせ、三温糖（砂糖）を加え、さらに混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを粉っぽさがなくなるまで、切るように混ぜる。
- ③電子レンジで30秒ほど加熱して、溶かしたバターを②に少しずつ混ぜる。
- ④③をカップに入れ、200℃のオーブンで色よく焼く。（めやす15分）

材料 10個分

牛乳	140ml
たまご	1こ
三温糖（砂糖）	40g
ホットケーキミックス	200g
無塩バター	13g
カップ	10枚

（カップは、マドレーヌ型でもOK）





「じゃがいもきんぴら」



(作り方)

新じゃがで
つくってみよう

材料 5人分

ごぼう	1/2 本 (40g)
にんじん	1/3 本 (60g)
じゃがいも (中)	1 こ (120g)
いんげん	5 本 (20g)
つきこんにゃく	50 g
サラダ油	小さじ1
三温糖 (砂糖)	大さじ1と1/2
こい口しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	少々
白いりごま	小さじ1

- ①ごぼう、にんじん、じゃがいもを干切りにする。いんげんは、2~3cmにカットし、サララップに包んで、電子レンジで1分ほど加熱する。
(じゃがいもとごぼうは、水にさらしておく。)
- ②つきこんにゃくは、さっと下ゆでする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中火で、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくを炒める。
- ④水を100mlと三温糖を入れ、フタをし、3分くらい煮て、しょうゆを加え、にんじんやごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤じゃがいもといんげんを加え、煮汁がなくなり、じゃがいもに火が通ったら、仕上げに塩で味をととのえ、いりごまをふればできあがり。

じゃがいもの食感を
シャキッとした食感に
仕上げるのがベスト!





「お茶蒸しパン」

(作り方)

材料 8個分

小麦粉	125g
ベーキングパウダー	4g
ホットケーキミックス	85g
抹茶	2g
さつまいも	100g
プロセスチーズ	20g
たまご(L)	1個
牛乳	約130ml
三温糖(砂糖)	55g
紙カップ(アルミカップ)	8枚

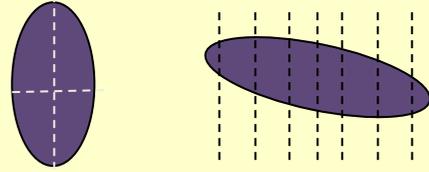
- ①小麦粉、ベーキングパウダー、ホットケーキミックス、抹茶は、一緒にあわせて、ふるっておく。
- ②さつまいもは、皮をむき、8ミリ角のサイコロに切る。
- ③プロセスチーズも小さめの角切りにする。
- ④ボウルに、たまご、牛乳、三温糖(砂糖)を入れて、よくかき混ぜたら、①の粉を混ぜあわせる。
- ⑤④の生地、②のさつまいも、③のチーズを加え、さっくりと混ぜ合わせたら、カップに入れて、蒸し器で、約15分~20分蒸す。





「揚げなすの肉みそがけ」 なすが苦手でも食べられると人気!

(作り方)



①なすは、給食では、ところどころなすの皮をピーラーでむき、1/4カットに切る。
※なすが苦手な場合や、低学年の児童の場合は、なすを6等分に、やや厚めの斜め輪切りの切り方がオススメ!

②①のなすに、小麦粉と卵とパン粉をつけて揚げる。

③肉みそを作る。

ねぎは、みじん切りにする。
 フライパンで、豚ひき肉を炒め、★印カッコ内の調味料を加え、弱火で煮て肉みそを作る。
 (赤みその種類によって、三温糖や酒で、味を調整するとよいですよ。すりごまやいりごまを仕上げに加えても美味しいですよ。)

④②の揚げたなすに、③の肉みそをかける。

材料 4人分

ナス (M~L)	2本
小麦粉	各適量
卵	
パン粉	
揚げ油	
～肉みその分量～	
豚ひき肉	160g
ねぎ	50g
赤みそ	64g
★ 本みりん	大さじ1と1/2
三温糖	48g
酒	大さじ1
水	50ml

