

人気レシピの紹介

給食のおすすめ料理や子どもたちに好評だった料理を紹介していきます

★魚の竜田揚げ★

魚が苦手なお子さんも、甘辛いタレでおいしく食べられます！

〈材料〉4人分

- ・魚 200g（給食ではカツオを使用）
（お好きな魚で構いません。味がついていない物）
- ・しょうが 5g
- ・しょうゆ 3g（小さじ1/2）
- ・酒 5g（小さじ1）
- ・片栗粉 10g（大さじ1強）
- ・小麦粉 10g（大さじ1強）
- ・揚げ油 適量
- ・みりん 6g（小さじ1）
- ・しょうゆ 9g（小さじ1と1/2）
- ・砂糖 8g（大さじ1弱）

} A

} B

〈作り方〉

- ① 魚は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。（おろししょうがでもOK）
- ② 魚をボールや袋などに入れ、Aの調味料で下味をつけ、30分ほど漬けておく。
- ③ 片栗粉と小麦粉を合わせておく。
- ④ Bの調味料を加熱し、たれを作っておく。
- ⑤ ②の魚の水分をよくきり、③の粉をまぶして油で揚げる。
- ⑥ ④のたれと揚げた魚をからめて完成。

※白いご飯によく合います！

お弁当のおかずにもオススメです☆



＊もずくスープ＊

もずくのヌルヌル成分が、お肌のツヤや腸内環境を整えます♪

〈材料〉4人分

- ・もずく 60g（味がついていない物）
- ・木綿豆腐 60g
- ・人参 20g
- ・えのきたけ 50g
- ・万能ねぎ 15g
- ・卵 L1個
- ・水 700ml～750ml
- ・顆粒中華だし 2.5g
- ・酒 2.5g（小さじ1/2）
- ・塩 / こしょう 1g / 少々
- ・しょうゆ 6g（小さじ1）
- ・片栗粉 4g（小さじ1強）

} A

〈作り方〉

- ① もずくは食べやすい長さ、豆腐はサイコロ、人参は千切り、えのきは3cm幅、万能ねぎは小口切りにそれぞれ切る。
- ② 卵は割って溶いておく。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけて、人参を入れる。沸騰してきたら、豆腐、えのき、もずくを入れる。
- ④ Aの調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 溶いた卵をそっと流し入れ、軽くかきまぜ、火を止める。
- ⑥ 最後に万能ねぎを入れて、完成。

※人参や溶き卵を入れることで、色合いがきれいに仕上がります♡



♪ぐいとぐらのカステラ♪

お話し給食で取り入れ、子ども達に大人気でした！

〈材料〉10個分

- ・卵 70g（LかLL1個）
- ・砂糖 40g
- ・バター 15g
- ・牛乳 180g
- ・はちみつ 60g ★
- ・薄力粉 220g
- ・ベーキングパウダー 7g
- ・アルミカップ 10ヶ

〈作り方〉 オープンを160℃に予熱しておく。

- ① バターは電子レンジで温め、溶かしおく。
- ② ボールに卵を入れ、砂糖、溶かしたバター、牛乳、はちみつを加えてよく混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを②へ、ふるいながら入れて混ぜる。
- ④ アルミカップに③の生地を流し込む。
- ⑤ 160℃のオーブンで15分ほど焼き、竹串をさして生地がついてこなければ完成。

※ご家庭のオーブンの種類により、多少焼き時間が異なります。

表面を黄色くきれいに焼きたいので、表面が茶色くなりそうな場合、途中でアルミホイルをかぶせると良いです。★はちみつは、1才未満のお子さんには与えないでください

