

# おすすめレシピの紹介

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

## ★魚のピザ焼き★

苦手な魚も、ピザ風にすることで食べやすくなります♪

〈材料〉 4人分

- ・白身魚 40g 4切
- ・塩 0.6g(少々)
- ・こしょう 少々
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・玉ねぎ 60g
- ・人参 20g
- ・ピーマン 15g
- ・市販のピザソース 30g
- ・とろけるチーズ 30g



〈作り方〉 オーブンを 180℃に予熱しておく

- ① 魚に塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は千切り、ピーマンは短めスライスにそれぞれ切る。
- ③ 切った野菜とピザソースを混ぜ合わせる。
- ④ 魚の上に③をのせ、その上からチーズをのせて、オーブンで 15分程度焼く。

※ご家庭のオーブンの種類により焼き時間が多少異なります。  
※保育園の魚は 40gの切り身を使いますが、ご家庭で購入する魚の大きさに合わせて、具材や調味料を調節してください。

## ✿おからサラダ✿

おからのたんぱく質と野菜のビタミンで栄養満点のサラダです！！

〈材料〉 4人分

- ・おから 60g
- ・きゅうり 40g
- ・キャベツ 80g
- ・人参 20g
- ・コーン 15g
- ・チキンフレーク水煮 15g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 3g(小さじ1/2)
- ・酢 5g(小さじ1)
- ・マヨネーズ 18g(大さじ1と1/2)



〈作り方〉

- ① おからは、フライパンで炒めるか、170℃のオーブンで10分程度焼いて火を通す。
- ② きゅうりは斜め半スライス、キャベツは短冊、人参は千切りに切る。
- ③ きゅうり、キャベツ、人参、コーンはさつと茹で、冷やして水気を切る。
- ④ ①のおから、③の野菜、チキンフレークをAの調味料で味付けをして完成。

※保育園では、安全のためにサラダの野菜も加熱しています。  
ご家庭では、生野菜で召し上がっていただいても、もちろん OK です  
※中に入れる食材は、お好きな野菜で構いません。

## ♪ポン・デ・ケージョ♪

もちもち食感！チーズの塩気がおいしいです♡

〈材料〉 10ヶ分

- ・じゃがいも 400g
- ・プロセスチーズ 70g
- ・片栗粉 70g(約大さじ8)
- ・薄力粉 40g(約大さじ4)
- ・上白糖 20g(約大さじ2.5)
- ・塩 3g(小さじ1/2)
- ・豆乳 60g(大さじ4)

〈作り方〉 オーブンを 180℃に予熱しておく

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、蒸すかレンジで加熱し、つぶしておく。
- ② チーズは小さめのサイコロ状に切る。
- ③ ボールにつぶしたじゃがいもとチーズ、残りの材料をすべて合わせて混ぜる。
- ④ 丸めて、オーブンの鉄板に並べる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで、20分程焼き、表面にほんのり焦げ目がつき、中まで火が通れば完成。

※ご家庭のオーブンの種類により  
焼き時間が多少異なります。

