

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

★エッグカレーグラタン★

カレーが残った時のアレンジレシピとしていかがですか？

〈材料〉4人分

- ・玉ねぎ 200g
- ・人参 100g
- ・ピーマン 40g
- ・油 4g(小さじ1)
- ・水 160g
- ・コンソメ 4g(小さじ1、もしくは固形1ヶ)
- ・カレールウ 30g
- ・卵 4個
- ・とろけるチーズ 60g
- ・パセリ 2g程度
- ・パン粉 4g程度
- ・耐熱皿もしくはアルミカップ



〈作り方〉オーブンを180℃に予熱しておく

- ① 玉ねぎ、ピーマンはスライス、人参はいちょう、パセリはみじんそれぞれ切る。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参を炒める。水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ピーマンを加え、コンソメ、カレールウで味つけをする。
- ④ 耐熱皿やアルミカップにカレーを入れ、その上に卵を割り落とし、とろけるチーズ、パセリ、パン粉をふる。
- ⑤ 180℃のオーブンで15～20分焼く。
卵に火が通り、チーズに焦げ目がつけば完成。焦げ目がつきにくい場合、途中で温度設定を上げてください。

※お弁当のおかずにもオススメです☆

※塩昆布和え※

塩昆布で和えるだけ！お手軽レシピ

〈材料〉4人分

- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 50g
- ・人参 40g
- ・塩昆布 6g
- ・塩 少々

※ご家庭にある好きな野菜で構いません

〈作り方〉

- ① キャベツは短冊、きゅうりは斜半スライス、人参は千切りにそれぞれ切る。
- ② ①の野菜をさっと茹でて、冷水にとり水気をしっかりと絞る。
- ③ ②の野菜と塩昆布を和える。味をみながら、塩で調節してください。

※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。

♪えだマヨコーンピザ♪

夏にたくさんとれた、えだまめとコーンを使った「なんちゃってピザ♡」大人はお酒のおつまみにも

〈材料〉10個分

- ・ぎょうざの皮 10枚
- ・えだまめ(さやから出した状態) 80g
- ・コーン 80g
- ・マヨネーズ 40g(大さじ3)
- ・とろけるチーズ 40g

〈作り方〉オーブンを200℃に予熱しておく。

- ① えだまめとコーンは茹でておき、マヨネーズで和える
- ② ぎょうざの皮に①をのせ、とろけるチーズをのせる。
- ③ オーブンやトースターなどで焼き、餃子の皮がパリッと、チーズがとろけたら完成。

※ご家庭のオーブンやトースターの種類により、多少焼き時間が異なります。

