

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

★厚揚げの肉味噌がけ★

肉味噌が大人気でした♡おかわりしてたくさん食べてくれました！

〈材料〉4人分

- ・厚揚げ 200g
- ・油 2g(小さじ 1/2)
- ・豚ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 60g
- ・味噌 12g(小さじ 2)
- ・酒 5g(小さじ 1)
- ・砂糖 3g(小さじ 1)
- ・みりん 6g(小さじ 1)
- ・しょうゆ 3g(小さじ 1/2)
- ・片栗粉 少々
- ・水 少々

A

〈作り方〉

- ① 厚揚げは大きめの四角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚揚げは、蒸すか焼くかで火を通す。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎを入れて炒める。火が通ったら、A の調味料で味をつけて、水溶き片栗粉でうすくとろみをつける。
- ④ 厚揚げに肉味噌をかけて完成。
※肉味噌は、なすや大根にかけてもおいしいです。



❀いがいコロケ❀

パン粉の代わりにそうめんをつけて揚げます！！

〈材料〉10ヶ分

- ・玉ねぎ 120g
- ・鶏ひき肉 80g
- ・油 4g(小さじ 1)
- ・塩 2g(ふたつまみ)
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 3g(小さじ 1/2)
- ・砂糖 3g(小さじ 1)
- ・じゃがいも 130g
- ・かぼちゃ 400g
- ・片栗粉 6g(小さじ 2)
- ・小麦粉 27g(大さじ 3)
- ・水 40cc程
- ・そうめん 120g
- ・揚げ油 適量

A

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切り、じゃがいも、かぼちゃは大きめの乱切り等に切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎを炒め、A の調味料で味をつける。
- ③ じゃがいも、かぼちゃは、蒸すか電子レンジで加熱してつぶしておく。
②の具と合わせ、片栗粉もいれて混ぜる。
- ④ 小麦粉に水を入れて混ぜ、バター液を作る。
- ⑤ そうめんを手で折り、2 cm幅くらいにしておく。
- ⑥ ③を丸め、④のバター液にくぐらせ、そうめんを周りにつける。
- ⑦ 油で揚げて完成。



♪チーズラスク♪

よく噛んで食べる！かみかみおやつにもなります☆

〈材料〉パン1本分

- ・フランスパン 1本
- ・マヨネーズ 120g(大さじ 10)
- ・粉チーズ 17g(大さじ 3)



〈作り方〉オーブンを 200℃に予熱しておく

- ① フランスパンは、1 cm幅にスライスする。
- ② フランスパンの表面にマヨネーズをぬり、粉チーズをふる。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで、7~8分焼き、ほんのり焦げ目がつけば完成

※オーブントースターで焼いても OK です