

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♡

★たんぽぽシューマイ★ 肉団子のまわりに卵をつけて、たんぽぽに見立てました！

〈材料〉4人分

- ・卵 M玉2個
- ・油 少々
- ・豚・鶏合引き肉 120g
- ・玉ねぎ 100g
- ・おろししょうが 1g程度
- ・塩/こしょう 少々
- ・砂糖 1g(小さじ 1/3)
- ・しょうゆ 6g(小さじ 1)
- ・片栗粉 6g(小さじ 2)

〈作り方〉

- ① フライパンに油を熱し、薄焼き卵を焼く。千切りに切り、錦糸卵にする。
- ② 玉ねぎをみじん切りに切る。
- ③ ボールにひき肉、玉ねぎ、おろししょうが、塩こしょう、砂糖、しょうゆ、片栗粉を入れてよくこねる。
- ④ ③を丸めて、周りに錦糸卵を付ける。
- ⑤ 蒸し器やスチームオーブンで蒸すと完成。

※錦糸卵が大変でしたら、炒り卵でもいいです。



✿鶏肉の新玉ねぎソース✿ 新玉ねぎのおいしい季節です☆

〈材料〉4人分

- ・鶏もも肉 50g 4切
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・オリーブオイル 2g
 - ・おろしにんにく 少々(1g程度)
 - ・新玉ねぎ 60g
 - ・しょうゆ 12g(小さじ2)
 - ・酒 5g(小さじ1)
 - ・みりん 9g(小さじ1と1/2)
 - ・砂糖 3g(小さじ1)
 - ・顆粒コンソメの素 0.6g
- } A

〈作り方〉

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ② 鶏肉をオーブンもしくはフライパンで焼く。
- ③ 玉ねぎはみじん切りに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、新玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④に A の調味料を入れて加熱し、ソースを作る。
- ⑥ 焼きあがった鶏肉に⑤のソースをかけて完成。

※玉ねぎソースは、豚肉や魚、豆腐などにかけてもおいしいです。



♪ジャムロールパイ♪ 手軽に作れます♡ぜひお子さんと一緒に作ってみてください！

〈材料〉4人分

- ・市販の冷凍パイシート 1枚
- ・ジャム 20g(大さじ1)



〈作り方〉 オーブンを 220℃に予熱しておく

- ① 冷凍パイシートを常温で解凍しておく。
- ② パイシートにジャムをぬる。
- ③ 端からくるくと巻いていく。
- ④ 1.5 cm幅程度に包丁でカットし、オーブンシート敷いた鉄板に並べる。
- ⑤ 220℃のオーブンで7～8分焼く。
焼き足りないようなら、焦げないように温度を 180℃くらいに下げて5分くらい焼く。

※写真はブルーベリージャムです。お好きなジャムで構いません