

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♡

★魚のコーンマヨ焼き★ コーンの甘味でおいしく食べられます！

〈材料〉4人分

- ・白身魚 40g切り身 4切
(味がついていないもの)
- ・塩 0.5g(少々)
- ・こしょう 少々
- ・クリームコーン缶 30g
(ペースト状のコーン)
- ・マヨネーズ 24g(大さじ2)
- ・パセリ 2g
(もしくはドライパセリ 少々)

〈作り方〉オーブンを180℃に予熱しておく

- ① 白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② ペースト状のコーンとマヨネーズ、みじん切りにしたパセリを混ぜ合わせる。
- ③ ①の魚の上に②をのせて、180℃オーブンで20分ほど焼く。
火が通ったら完成。



※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。
※写真は赤魚です。好きな魚で構いません。

☆野菜のかにかま和え☆ かにかまと一緒に野菜をたくさん食べよう☆

〈材料〉4人分

- ・ほうれん草 100g
- ・もやし 80g
- ・人参 30g
- ・かにかま 30g
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・みりん風味調味 6g(小さじ1)
- ・かつお節 2g程度(小袋1P)

〈作り方〉

- ① 野菜を食べやすい大きさにカットする。かにかまは、ほぐしておく。
- ② 切った野菜を茹でて、水にとり冷やした後、水気をよく絞る。
- ③ ②の野菜とかにかま、しょうゆ、みりん、かつお節を和えて完成。

※野菜はお好きな野菜で構いません。



♪ほうれん草のケーキ♪ お話給食「はらぺこあおむし」でケーキを「あおむし」に見立てて作りました！

〈材料〉カップ(直径6cm) 10ヶ分

- ・ほうれん草ペーストの状態 30g
- ・砂糖 40g
- ・油 30g
- ・豆乳 100g
- ・薄力粉 130g
- ・ベーキングパウダー 8g(小さじ2)

※保育園では、卵・乳アレルギーのお子さんも食べられるレシピになっています。
油→バター、豆乳→牛乳に替えていただいても構いません。

〈作り方〉 ※オーブンを150℃に予熱しておく

- ① ほうれん草はゆでて、ミキサーやブレンダーにかけてペースト状にする。(少量の水を加えてまわすとペースト状になりやすいです)
- ② ボールに、砂糖、油、豆乳、①のほうれん草を入れて、よく混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを、ふるいながら②のボールへ入れて混ぜる。
- ④ アルミカップに生地を入れて、150℃のオーブンで15分程度焼いて完成。(竹ぐしを刺して、生地がついてこなければOK)

※ほうれん草は、少量だとミキサーがまわらないと思うので、たくさん茹でた時にペースト状にしておき、冷凍しておくとう便利です。
※ご家庭のオーブンの種類によって、焼き時間が多少異なります。
焼き色をつけず、きれいな緑に仕上げたかったので、低温で焼きました。

