

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♡

★レモントースト★ レモンのさわやかな酸味がきいておいしいです！

〈材料〉食パン 4枚分
 ・食パン (6枚切り) 4枚
 ・上白糖 22g(大さじ2と1/2)
 ・マーガリン 55g
 ・レモン果汁 16g(大さじ1強)

※保育園では、6枚切り食パンを使用しましたが、お好みのサイズで構いません。

〈作り方〉

- ① 砂糖、マーガリン、レモン汁を混ぜ合わせる。
(分離しやすいのでよく混ぜる。)
- ② 食パンに塗って、トースターで焼くと完成。

※焦げないように様子をみながら、ほんのり焼き色がつけばOK



❀冷しゃぶサラダ❀ ごまドレッシングがお肉&野菜とよく合います☆

〈材料〉4人分

- ・豚もも 薄切り 60g
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・水菜 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・パプリカ 15g
- ・レタス 40g
- ・酢 5g(小さじ1)
- ・こいくちしょうゆ 6g(小さじ1)
- ・みりん 3g(小さじ1/2)
- ・上白糖 3g(小さじ1)
- ・味噌 6g(小さじ1)
- ・すりごま 6g(小さじ2)

} A

〈作り方〉

- ① 豚肉に酒をふっておく。
- ② 水菜は3cm幅程度、玉ねぎ、パプリカはスライス、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ ②のレタス以外の野菜をさっと茹でて、冷水にとり水気を切る。
- ④ 豚肉も茹でて、冷水にとり水気を切る。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ③の野菜とレタス、④の豚肉を⑤のドレッシングで和えて完成。

※野菜はお好きな野菜で構いません。



♪味噌クッキー♪ 信州みそを使って、香ばしい香りのクッキーです！

〈材料〉10枚分

- ・上白糖 50g(大さじ5と1/2)
- ・こめ油 50g(大さじ4)
- ・豆乳 25g(大さじ1と1/2)
- ・味噌 12g(小さじ2)
- ・薄力粉 130g
- ・ベーキングパウダー4g(小さじ1)

※保育園では、乳アレルギーのお子さんで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170℃に温めておく

- ① ボールに上白糖、こめ油、豆乳、味噌を入れてよく混ぜる。
- ② ①に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れてよく混ぜる。
- ③ まとまる固さになってきたら、10等分して丸め、平らにする。
- ④ 鉄板にオーブンシートをしき、その上に生地を並べる。
- ⑤ 170℃のオーブンで15分ほど焼くと完成。

※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。

