

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♡

★タコライス★ 具たくさん、栄養満点！

〈材料〉 4人分

- ・ご飯 茶碗4杯分
- ・油 4g(小さじ1)
- ・にんにく ひとかけ
- ・しょうが 6g
- ・豚ひき肉 100g
- ・赤ワイン 5g(小さじ1)
- ・玉ねぎ 120g
- ・人参 50g
- ・顆粒コンソメ 2g
- ・塩 0.8g
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 3g(小さじ1)
- ・ナツメグ 少々
- ・トマトピューレ 30g(大さじ2)
- ・ケチャップ 10g(小さじ2)
- ・中濃ソース 12g(小さじ2)
- ・トマト 100g
- ・レタス 30g
- ・チーズ 20g

A

〈作り方〉

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎ、人参は粗みじん、トマト、チーズはサイコロ状、レタスは短冊にそれぞれ切る。
- ② 豚ひき肉に赤ワインを入れて、混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参も加えて炒めて、野菜がしんなりしてきたら、Aの調味料で味をつける。
- ⑤ ご飯を盛り、ご飯の上に④の具をのせ、トマト、レタス、チーズを上から散らして完成。

※タコライスは、沖縄発祥の料理です。

お肉とお野菜を混ぜて、
たくさん食べよう～！



✿メロンソーダゼリー✿ メロンクリームソーダ！に見立てたゼリーです♪

〈材料〉 ゼリーカップ 10ヶ分

- ・棒寒天 5g(粉寒天なら3g)
- ・水 300cc
- ・砂糖 30g
- ・かき氷用メロンシロップ 30g
- ・サイダー 300cc
- ・ゼリーカップ 10ヶ
- ・ホイップクリーム お好み



〈作り方〉 ※サイダーは常温にして使用する。

- ① 棒寒天は、よく洗い水で戻しておく。
- ② 鍋に①の寒天と水を入れて加熱し、沸騰させてよく煮溶かす。
- ③ 砂糖とメロンシロップも入れて、よく混ぜて溶かす。
- ④ 火を止め、ゼリー液の温度を65℃～70℃くらいに温度を下げる。
- ⑤ 常温のサイダーをそっと注ぎ、軽く混ぜる。
- ⑥ カップに注いで、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ ホイップクリームを飾ると完成。

※しゅわしゅわ感を残すポイント！

- ・ゼリー液を70℃以下に下げること
- ・サイダーはそっと注ぎ、混ぜすぎない！軽く1～2回混ぜる程度

※ご家庭で、かき氷用のシロップが余ったときに、作ってみてはいかががでしょうか？いろいろな味でカラフルなゼリーができます♪