

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♡

★魚の南蛮漬け★ 酢がきいた南蛮ダレと揚げた魚がよく合います！

<p>〈材料〉 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好きな魚 40g 4切 ・酒 10g(小さじ2) ・小麦粉 9g(大さじ1) ・片栗粉 9g(大さじ1) ・揚げ油 適量 ・玉ねぎ 40g ・人参 20g ・ピーマン 15g ・みりん 6g(小さじ1) ・砂糖 3g(小さじ1) ・しょうゆ 9g(小さじ1と小さじ1/2) ・酢 10g(小さじ2) 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 魚に酒をふっておく。 ② 玉ねぎはスライス、人参、ピーマンは千切りにそれぞれ切る。 ③ ②の野菜をさっと茹で、水気を切る。 ④ Aの調味料を加熱し、南蛮ダレを作る。 ⑤ ④の南蛮ダレに③の野菜を漬け込む。 ⑥ ①の魚に小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをまぶし、油で揚げる。 ⑦ 揚げた魚を⑤の南蛮ダレに漬け込む。 ⑧ 魚にたれが染み込んだら完成。
---	---



✿たらこポテトサラダ✿

アレンジポテトサラダです♪

<p>〈材料〉 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 200g ・たらこ 15g ・きゅうり 40g ・人参 40g ・コーン 20g ・塩 0.2g ・こしょう 少々 ・酢 5g(小さじ1) ・マヨネーズ 12g(大さじ1) 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① じゃがいもは、皮をむき適当な大きさに切り、レンジで加熱か蒸してつぶしておく。 ② たらこは、レンジで加熱か焼くなどして、皮をむき、ほぐしておく。 ③ きゅうりは半月、人参はいちょうに切る。 ④ ③の野菜とコーンを茹でて、冷水にとり水気をしぼる。 ⑤ じゃがいも、たらこ、④の野菜を混ぜて、Aの調味料で和えて完成。
---	---



♪アップルパイ♪

甘酸っぱいいんごととバターで、幸せ♡

<p>〈材料〉 8人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・りんご 1個 ・バター 8g(小さじ2) ・砂糖 54g(大さじ6) ・レモン汁 10g(小さじ2) ・冷凍パイシート 3枚 ・みりん 12g(小さじ2) <p>※パイシートが1/3余ってしまうので、砂糖をまぶして、一緒に焼いてもOKです。</p>	<p>〈作り方〉 ※オーブンを220℃に予熱しておく</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 冷凍パイシートを解凍しておく。 ② りんごは皮をむき、1/8に切る。 ③ 鍋にバターを溶かし、りんごと砂糖を入れて煮る。 ④ りんごがやわらかくなったら火を止めて、レモン汁を加えて混ぜる。 ⑤ 解凍されたパイシートを、1/3に切る。 ⑥ パイシートにりんごをのせ、折りたたみ、止めたところを、フォークで抑える。真ん中にハサミで×の切り込みを入れ、表面にみりんを塗る。 ⑦ 鉄板にオーブンシートをしき、その上に⑥を並べ220℃10分、その後180℃に温度を下げて5～6分程焼く。 <p>※ご家庭のオーブンの種類により焼き時間が異なります。</p>
--	---

