

人気レシピの紹介

6月に給食で提供し、
子どもたちに人気でした

★鶏のマーマレード焼き★ 調味料に漬け込んで焼くだけ♪

〈材料〉4人分

- ・鶏もも肉(40g程度) 4切
(むね肉やささみでもOK)
- ・にんにく ひとかけ
(すりおろしにんにくなら、
小さじ1弱程度)
- ・しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)
- ・マーマレードジャム 20g(大さじ1)

A

〈作り方〉

※オーブンを予熱しておく200℃

- ① にんにくは、すりおろす。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ②とお肉をからめてしばらく置き、味をしみこませる。
- ④ 200℃のオーブンで15分程焼く。火が通れば完成。
(フライパンで焼いても良いです)

※ご家庭のオーブンの種類により多少時間が異なります。
様子を見ながら焼いて下さい。
※豚肉でもおいしいです。



※ 厚揚げのみそマヨ焼き ※

大豆製品でタンパク質、カルシウムをとろう！！

〈材料〉4人分

- ・厚揚げ 200g
- ・玉ねぎ 50g
- ・人参 15g
- ・ピーマン 15g
- ・マヨネーズ 12g(大さじ1)
- ・味噌 12g(小さじ2)
- ・砂糖 3g(小さじ1)
- ・みりん 3g(小さじ1/2)



A

〈作り方〉 ※オーブンを予熱しておく200℃

- ① 厚揚げは4等分に、玉ねぎとピーマンはスライス、
人参は千切りにそれぞれ切る。
- ② 野菜とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 厚揚げの上に②の野菜をのせ、オーブンで15分
程焼く。ほんのり焦げ目がつけば完成

※ご家庭のオーブンの種類により多少時間が異なります。
様子を見ながら焼いて下さい。
※お肉やお魚にのせて焼いてもおいしいです♪

♪ セロリンケーキ♪

原村産のセルリーを
使って作りました♪

卵、乳を使わないレシピです！！

〈材料〉10個分

- ・セルリーの葉 15g
- ・油 50g(大さじ4)
- ・上白糖 60g(大さじ7)
- ・豆乳 100g
- ・薄力粉 150g
- ・ベーキングパウダー 5g(小さじ1)
- ・アルミカップ 10ヶ

〈作り方〉 ※オーブンを予熱しておく180℃

- ① セルリーの葉は、細かく刻んでおく。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ ボールに油、上白糖、豆乳、①のセルリーを混ぜ合わせる。
- ④ ②の粉も加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに生地を注ぎ、オーブンで20分ほど焼く。
竹串をさして、生地がついてこなければ完成。

※ご家庭のオーブンの種類により多少時間が異なります。
様子を見ながら焼いて下さい

