

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♡

★魚のずんだ焼き★ 夏が旬のえだまめを使ったレシピです！

〈材料〉 4人分

- ・白身魚 40g 4切
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・塩、こしょう 少々
- ・えだまめ(さやから出した状態) 50g
- ・マヨネーズ 36g(大さじ3)
- ・味噌 4g(小さじ1弱)

※給食ではタラを使用しました。お好きな魚で構いません

※子ども一人分 40gの切り身を使用しています。ご家庭の魚の大きさに合わせて調味料を調整してください。

〈作り方〉 ※オーブンを180℃に予熱しておく

- ① 魚に酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② えだまめは茹でてさやから出し、ブレンダーやフードプロセッサー等ですりつぶす。
- ③ ②にマヨネーズと味噌を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にオーブンシートをしき、魚を並べ、③のずんだをのせて、180℃のオーブンで15分～20分焼き、火が通れば完成。

※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。



✿ ジャーマンポテト ✿ ホクホクじゃがいもがおいしいです！

〈材料〉 4人分

- ・じゃがいも 250g
- ・揚げ油 適量
- ・炒め用油 2g(小さじ1/2)
- ・玉ねぎ 50g
- ・ウインナー 20g
- ・ピーマン 15g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・顆粒コンソメ 1g

} A

〈作り方〉

- ① じゃがいもは小さめの乱切りに切り、水にさらしてアクを取る。
- ② 玉ねぎは短冊、ウインナーは1cm幅程度、ピーマンは短めスライスにそれぞれ切る。
- ③ じゃがいもは水分をよく切り、油で素揚げにする。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ウインナーを炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ピーマンを加えて炒め、③のじゃがいもを加える。
- ⑥ Aの調味料で味を調べて完成。



♪ 水ようかん♪ よく冷やして食べよう！

〈材料〉 60ccのゼリーカップ 10ヶ分

- ・粉寒天 2g
- ・水 350cc
- ・こしあん 300g
- ・上白糖 25g(大さじ2と1/2)
- ・塩 1g
- ・ゼリーカップ 10ヶ

もしくは流し缶など

〈作り方〉

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて、沸騰させよく煮溶かす。
- ② こしあん、上白糖、塩を加えて煮溶かす。
- ③ 火を止め、ゼリーカップもしくは流し缶などに流して、冷やし固めると完成。

