

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♡

★ お好み焼き風卵焼き ★ ソースの味でおいしく食べられます！

〈材料〉 4人分

- ・油 4g(小さじ1)
- ・豚ひき肉 40g
- ・キャベツ 80g
- ・玉ねぎ 40g
- ・顆粒和だし 0.6g
- ・塩 0.6g
- ・卵 4個
- ・スキムミルク 8g(小さじ4)
- ・中濃ソース 16g(大さじ1)
- ・マヨネーズ 8g(小さじ2)
- ・かつお節 お好み量
- ・青のり 少々

〈作り方〉 ※オーブンを 180℃に予熱しておく

- ① キャベツは短冊切り、玉ねぎはスライスにそれぞれ切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、キャベツ、玉ねぎも入れて炒める。顆粒和だし、塩で味をつける。
- ③ ボールに卵を割り、②の具と少量の水で溶いたスキムミルクを入れて混ぜる。
- ④ 耐熱皿やアルミカップに③を流し込み、180℃のオーブンで 15分～20分ほど焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、ソース、マヨネーズをぬり、かつお節、青のりをかけて完成。
- ⑥
※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。
※ご家庭ならフライパンで焼いても構いません



✿ カレー風味ごま和え ✿

いつものごま和えをちょっとアレンジ♪

〈材料〉 4人分

- ・ほうれん草 80g
 - ・もやし 140g
 - ・人参 30g
 - ・みりん 3g(小さじ1)
 - ・砂糖 4g(小さじ1強)
 - ・塩 1.5g
 - ・カレー粉 0.5g
 - ・すりごま 3g(小さじ1)
- } A

〈作り方〉

- ① ほうれん草は、食べやすい大きさ、人参は千切りにそれぞれ切る。
- ② もやしと①の野菜を茹でて、冷水にとり水気をしぼる。
- ③ みりんは、鍋で煮切ってアルコールをとばす。
- ④ ②の野菜とAの調味料で和えて完成。



♪ ウィンナーパイ ♪

ぜひ、お子さんと一緒に巻いてみよう！

〈材料〉 4人分

- ・冷凍パイシート 1枚
- ・ウィンナー 4本



〈作り方〉 ※オーブンを 220℃に予熱しておく

- ① 冷凍パイシートを解凍しておく。
- ② 解凍されたパイシートを、縦に 1/4 に切る。
- ③ ウィンナーにパイシートを巻き付ける。
- ④ 鉄板にオーブンシートをしき、その上に③を並べ 220℃8分、その後 180℃に温度を下げて 12分程焼く。

