

## 人気レシピの紹介

5月に給食で提供し、  
子どもたちに人気でした

### ★タンドリーフィッシュ★ 苦手な魚もおいしく食べられます♪

〈材料〉4人分

- ・白身魚(40g程度) 4切  
(鮭やタラなど好きなものでOK)
- ・ヨーグルト 30g(大さじ2)
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2ケ

A

〈作り方〉 ※オーブンを予熱しておく200℃

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①と魚をからめてしばらく置き、味をしみこませる。
- ③ 200℃のオーブンで15分程焼く。火が通れば完成。

※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。

※鶏肉でも、豚肉でもおいしいです。

野菜も入って栄養価アップ！！

### ※ 焼きつくね ※

〈材料〉4人分

- ・鶏ひき肉 150g
- ・長ネギ 40g
- ・たけのこ水煮 40g
- ・しいたけ 20g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 8g(大さじ1)
- ・油 小さじ1
- ・上白糖 6g(小さじ2)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・水 15g(大さじ1)
- ・片栗粉 1.5g(小さじ1/2)

A

〈作り方〉

- ① 長ネギ、たけのこ、しいたけは、粗みじんにか切る。
- ② ①の野菜、鶏ひき肉、塩、こしょう、片栗粉をボールに入れてよくこねる。
- ③ ②を小判型や丸型などに丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤ Aの調味料を加熱し、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼きあがったつくねにタレをからめて完成。

### ♪ キャロットケーキ ♪ 卵、乳を使わないレシピです！！

ぜひ、お子さんと一緒に  
作ってみてください

〈材料〉10個分

- ・人参 100g
- ・油 20g
- ・上白糖 40g
- ・豆乳 90g
- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 8g(小さじ1)
- ・ドライパセリ 少々
- ・アルミカップ 10ケ

〈作り方〉 ※オーブンを予熱しておく180℃

- ① 人参はすりおろす。
- 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の人参を混ぜ合わせる。
- ④ ②の粉も加えて混ぜ、最後にドライパセリも入れて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに生地を注ぎ、オーブンで15~20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