# 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♪

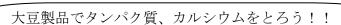
#### 〈材料〉4人分

- ・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)

#### 〈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°C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 ☆

〈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)



〈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。

原村産のセルリーを

※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♪

# 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ケ

使って作りました♪

〈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

