

「作ってみませんか」 給食のレシピ紹介



休校が長く続いて、お家で料理をする時間が増えていると思います。給食のメニューからレシピを紹介します。どれも簡単にできますので、親子で料理にチャレンジしてみませんか。

チキンソテーバーベキューソース

[材料]

とりもも肉	100g	
塩・こしょう	少々	
酒	5g	
○バーベキューソース		
たまねぎ	5g	おろしにんにく 少々
トマトケチャップ	20g	水 15g
ソース	8g	
さとう	4g	
すりおろしりんご	5g	
(りんごジュースでもOK)		

[作り方]

- ① とり肉に下味をつける。フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。
- ② ソースを作る。たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ソースの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 焼いたとり肉に、ソースをかける。

ソイ丼

[材料] 4人分

大豆(ゆでたもの)	100g
豚ひき肉	100g
ベーコン	20g
春菊	20g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1弱
さとう	大さじ1
水	1/2カップ
カレールウ	3g
カレー粉	少々

[作り方]

- 1 ベーコンは短冊切り、春菊は細かく切る。
 - 2 ベーコンをからいりし、油をだす。豚ひき肉を炒め、色が変わったら、春菊を入れて炒める。
 - 3 水を入れ、大豆を入れて煮る。カレー以外の調味料を入れ、8割くらいになるまで煮つめる。
 - 4 最後にカレールウを入れ、とろみがつくまで煮る。
- ※春菊のないときは、にら・ピーマンなども使えます。

抹茶蒸しパン

[材料] 4人分

ホットケーキミックス	120g
抹茶	1g
牛乳	80g
たまご	20g
小豆甘納豆	30g
アルミカップ	4枚

[作り方]

- ① 甘納豆は半分の量をとっておき、それ以外の材料を混ぜ合わせる。
- ② アルミカップに分け入れて、残りの甘納豆を上にならし、蒸し器で蒸す。

*甘納豆の代わりにチョコレートチップを入れてもおいしいです。また、天板に流して焼き、人数分に切り分けてもよいでしょう。

とうふ入り白玉だんご

[材料] 4人分 (約15~20こ)

白玉粉	120g
絹ごし豆腐	120g

たれ(2種類)

きなこ	小さじ4
さとう	小さじ4
塩	少々(好みで)

しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ4
水	大さじ4
かたくり粉	小さじ2
水	

[作り方]

- ① しょうゆ、さとう、水を鍋で熱し、さとうが溶けたら水溶き片栗粉を入れて、とろみが出るまで、火にかけてながら混ぜる。きなこはさとうと混ぜる。
- ② 白玉粉に豆腐を入れて、耳たぶくらいの硬さになるまで粉や水で調整しながらよくこねる。
- ③ 5円玉くらいの大きさに丸めて、真ん中を少しへこませて、浮いてくるまでゆでる。
- ④ ざるにあけて水で冷やし、水気を切ってから、きなこやみたらしのたれをかける。