



きゅうしょくだより



24年5月

今月のレシピをご紹介します!!
夕ご飯のメニューに迷ったとき、子どもと何か一緒に作りたいとき
参考にしてみてください (^_^)
気になる献立がありましたらお気軽に声をかけてください♪

★厚揚げのミートグラタン★

- ・厚揚げ
- ・溶けるチーズ



《ミートソース》

- ・豚ひき肉
- ・ピーマン
- ・にんじん
- ・コンソメ
- ・玉ねぎ
- ・トマト缶
- ・トマトケチャップ
- ・油 (バター)

(※トマト缶：ケチャップ=2:1)



- ① 野菜はみじん切りにする。厚揚げは一口大に切る。
- ② フライパンに油またはバターを熱し、玉ねぎをあめ色になる程度までよく炒め、にんじんを入れて炒める。
さらに豚ひき肉を入れ、豚肉にしっかり火が通るまで炒め、最後にピーマンを入れ軽く炒める。
- ③ ②にトマト缶、ケチャップ、コンソメを入れて煮詰める。
- ④ 煮詰まってきたら厚揚げを加え、厚揚げに火を通す。
- ⑤ 耐熱皿、アルミカップ等に④を入れチーズをのせて、オーブンなどでチーズを溶かす。

- ・ぶた肉 (薄切り)
- ・にんじん
- ・小麦粉
- ・卵
- ・チーズ (溶けないタイプがオススメ)
- ・パン粉
- ・揚げ油

- ① にんじん・チーズは肉の幅に合わせてスティック状に切り、にんじんは下ゆでする。
- ② お肉の端ににんじん・チーズを置き、くるくる巻く。
- ③ 小麦粉・卵・パン粉の順につけて、油できつね色になるまで揚げる。



★かぼちゃのサラダ★

- ① かぼちゃを一口大に切って火を通す。
(蒸かす または ゆでる)
- ② きゅうり・にんじんは切り、にんじんはゆでておく。コーン缶は水を切っておく。
- ③ かぼちゃのあら熱がとれたら②の野菜とマヨネーズ、レモン汁 (少々) を入れて和え、完成★

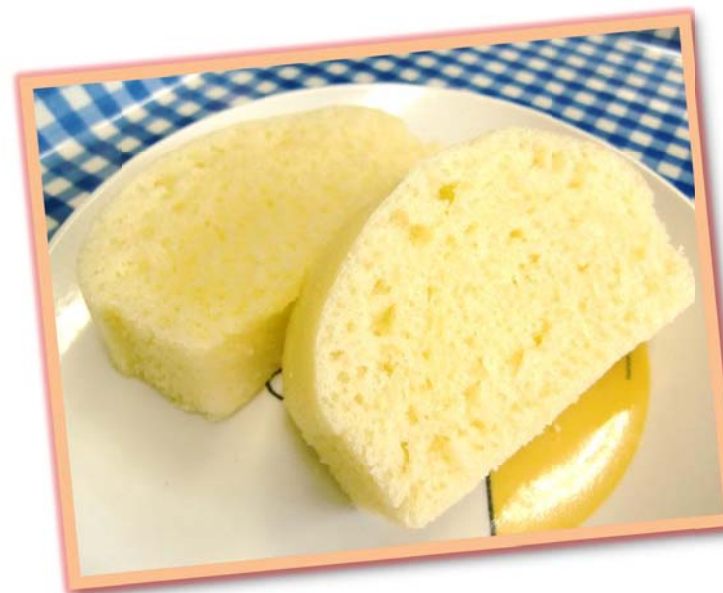
- ・かぼちゃ
- ・にんじん
- ・きゅうり
- ・コーン缶 (ホール)
- ・マヨネーズ
- ・レモン汁 (または酢)



★蒸しパン★

パウンドケーキ型 2個分

- ・小麦粉 180g
- ・ベーキングパウダー 7g
- ・砂糖 60g
- ・鶏卵 2個
- ・牛乳 60g
- ・バター 25g



- ① バターは湯せんで溶かし、小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるい、卵はよく泡立てしておく。
- ② ふるった粉に牛乳、砂糖、卵、バターを加え混ぜる。
- ③ ②を型の1/3程度まで流し入れる。
- ④ 蒸し器で15分程度蒸す。中まで火が通ったら完成 (^o^)★

※給食室では牛乳パックの側面を切って型として使っています♥

子ども達に
人気のメニュー
を集めました!

