



ご家庭でつくってみませんか?

人気の給食レシピ

10月のレシピ紹介 「手作りふりかけ」

【材料】

- ・ 鮭フレーク・・・70g
(市販の味付けされた瓶詰のもの)
- ・ 卵・・・3個
- ・ (A)塩・・・小さじ1/5
- ・ (A)砂糖・・・大さじ1
- ・ (A)料理酒・・・小さじ1・1/2
- ・ しらす干し・・・15g
- ・ (B)ごま油・・・小さじ2
- ・ (B)料理酒・・・少々
- ・ ほうれん草・・・130g
- ・ いらごま(白)・・・小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて、1.5cm長さに切る。
- ② 卵を溶いて(A)を混ぜ合わせ、鍋またはフライパンに入れる。箸4～5本を束にして混ぜながら弱めの中火でそばろ状になるまで加熱する。
- ③ ごま油でしらす干しを炒め、料理酒をふりかけさらに加熱する。
- ④ ③に鮭フレーク、ほうれん草、炒り卵、ごまを入れ、加熱し仕上げる。



ご家庭でつくってみませんか?

人気の給食レシピ

11月のレシピ紹介 「西郷どんぶり」

【材料（4人分）】

- ・豚ももor豚肩ロース・・・220g
- ・(A)料理酒・・・小さじ1・1/2
- ・(A)おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・(A)おろししょうが・・・小さじ1/2
- ・米粉or片栗粉・・・適宜
- ・揚げ油・・・適宜
- ・さやいんげん・・・25g
- ・大根・・・100g
- ・(B)砂糖・・・12g(小さじ4)
- ・(B)みりん・・・12g(小さじ2)
- ・(B)濃口醤油・・・21g(小さじ3・1/2)
- ・(B)一味唐辛子・・・少々
- ・いりごま(白)・・・8g(小さじ4)

【作り方】

- ① 豚肉は、厚み1～1.5cmの肉を2cm角に切り、(A)で下味をつける。
- ② ①に米粉(or片栗粉)をまぶして、油でからりと揚げる。
- ③ さやいんげんは塩ゆでし、2～3センチにカットする。
- ④ 大根はすりおろし、ザルに入れて軽く水けをきり、(B)と合わせ加熱する。
- ⑤ ②③④ごまを混ぜ合わせ、ご飯に乗せて食べる。



人気の給食レシピ

11月のレシピ紹介 「揚げパン」

【材料（4人分）】

★ きな粉バージョン ★

- ・ コッペパン・・・4個
- ・ 揚げ油・・・適宜
- ・ (A)きな粉・・・17g
- ・ (A)砂糖・・・14g
- ・ (A)黒砂糖粉・・・13g
- ・ (A)塩・・・ひとつまみ

【材料（4人分）】

★ ココアバージョン ★

- ・ コッペパン・・・4個
- ・ 揚げ油・・・適宜
- ・ (B)ミルクココア・・・19g
- ・ (B)砂糖・・・14g

【作り方】

- ① (A)または(B)はそれぞれ混ぜ合わせておく。
 - ② コッペパンは170℃の油で、箸で転がしながら全体が色づくまで揚げる。(目安1分程度)
 - ③ 熱いうちにきな粉またはココアを全体にまぶす。
- ※ コッペパンがないときは、ロールパンや食パンの耳などでも試してみましょう。

