

給食のレシピに挑戦！！

揚げパン

〈材料〉

市販のバターロール

(安価なもので十分です。中にクリームなどが入っていないもの)

砂糖・きなこ

(バターロール 10 個分を作るときは、きなこは 1 袋の半分くらいです。砂糖はきなこの半量程度。甘さは、ご家庭で加減してください)

〈作り方〉

- ① 砂糖ときなこを混ぜ合わせる。
- ② 高温の油で片面を 20 秒程度、上から押さえて揚げる。ひっくり返し、もう片面を油に 20 秒上から押さえて揚げる。
- ③ パンを揚げたら軽く油をきり、①のきなこパウダーをまぶす。



手作り肉団子スープ

肉団子の旨味がスープに溶け、最後の一滴まで美味しいスープです！

〈材料 4人分〉

鶏ひき肉 100g すりおろし生姜・醤油・片栗粉・各大さじ1

人参 5cm 白菜 少し ねぎ 10cm 醤油・ごま油・・適量

〈作り方〉

- ① 鶏ひき肉、すりおろし生姜、醤油、片栗粉を混ぜ合わせ、こねておく。これが肉団子のタネ。
- ② 人参はいちょう切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。鍋に湯を沸かし、薄く色づく程度に醤油を入れる。そこに、①の肉団子のタネを丸めて入れていく。肉団子を入れ終わったら、人参を入れて、人参がやわらかくなった頃、白菜、ねぎを入れ、醤油で味を整え完成。好みでごま油を少量入れると風味がよくなる。

