

## ～給食のレシピを



## をご紹介します♪～

### 鶏肉のみそあんかけ



【材料】	A	B
鶏もも肉	50g	100g
酒	少々	少々
おろし生姜	少々	少々
おろしにんにく	少々	少々
人参	10g	20g
にら	3g	6g
水	10cc	20cc
味噌	3g	6g
砂糖	1g	2g
片栗粉	少々	少々
水	少々	少々

#### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、酒・おろししょうが・おろしにんにくをまぶしてつけておく。
- ②人参は千切り、にらは1cmに切る。
- ③フライパンに油をしき、①と人参を炒める。
- ④③に片栗粉以外の調味料と水を加え、人参が柔らかくなったらにらを加える。
- ⑤最後に水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけたら出来上がり☆

**A=子ども1人分 B=大人2人分**

### おからのチーズケーキ



**子ども5人分**

【材料】	
クリームチーズ	100g
無糖ヨーグルト	100g
おから	20g
卵	80g
薄力粉	15g
砂糖	45g
レモン汁	5cc

#### 【作り方】

- ①おからはフライパンで炒り、カラカラになるよう水分をとばす。
- ②卵は割りほぐしザルでこす。
- ③①と②とヨーグルト・砂糖・レモン汁をボウルに入れ、ホイッパーでよく攪拌する。
- ④ふるった薄力粉を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤バットにオープンシートをしき、④を流しいれ180℃に余熱をいれたオーブンで15～20分焼く。
- ⑥粗熱をとって切り分け、お皿に盛り付けたら出来上がり♪

当園では手作りの  
スキムミルクヨーグルトを  
使用しています♪