

～給食のレシピを

ご紹介します♪～



ミートローフ



【材料】	A	B
豚ひき肉	60g	200g
鶏ひき肉	40g	120g
塩こうじ	3g	5g
●おろしにんにく	1g	4g
たまねぎ	30g	100g
人参	20g	60g
パン粉	5g	16g
牛乳	10g	35g
卵	15g	50g
水	45g	150g
醤油	4g	5g
砂糖	1g	4g
○おろしにんにく	1g	2g
片栗粉	1g	4g
水	3g	10g
青のり	1g	3g

A=子ども1人分 B=大人2人分

【作り方】

- ①ひき肉に塩こうじ●のおろしにんにくを加え粘りがでるまでよく混ぜる。
- ②たまねぎ・人参はみじん切りにする。
- ③牛乳にパン粉を浸しておく。
- ④①に②・③・卵を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④をパウンド型に型どり、オーブン 200℃ 20～25分焼く。
- ⑥鍋に水・調味料と○のおろしにんにくを入れ沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、青のりを加える。
- ⑦⑤を切り分けて、皿に盛り、⑥をかけて出来上がり♪

子どもたちに大人気
土曜日のメニューです♪

チーズスティックパン

子ども5人分



【材料】

薄力粉	65g
白玉粉	50g
水	50g
パルメザンチーズ	25g
砂糖	13g
ベーキングパウダー	1g
塩	1g
牛乳	50g
油	少々

【作り方】

- ①白玉粉は水を加えて、耳たぶくらいの固さにする。
- ②薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③②・粉チーズ・砂糖・塩を混ぜ合わせる。
- ④①に③を加え、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤生地を細長く丸める。
- ⑥オーブンの鉄板に油を塗り、⑤を置き生地の上はハケで油を塗り、オーブンで175℃8～12分焼いて出来上がり♪