

～給食のレシピを

ご紹介します♪～



鯖の味噌焼き

A=こども1人分 B=大人2人



【材料】	A	B	【作り方】
鯖	50g	200g	①魚は酒をまぶしておく。
玉葱	7g	28g	②味噌・みりん・砂糖を混ぜ合わせ魚に絡める。
赤ピーマン	3g	12g	③玉葱・赤ピーマンはスライスしておく。
葉ねぎ	2g	8g	葉ねぎは2cmの斜め切りにしておく。
酒	少々	少々	④オーブン又はフライパンで、皮面を焼き裏返して
味噌	小1/2	小2	③を乗せ焼く。
みりん	小1/2	小1	(フライパンの場合は蓋をして蒸し焼きにする)
砂糖	小1/2	小1	⑤鍋にだし汁・醤油を混ぜ合わせ火にかける。水溶き
だし汁	10cc	40cc	片栗粉でとろみをつける。
醤油	小1/2	小1	⑥焼きあがった魚をお皿に盛り付け、
			⑤を上からかけたら出来上がり♪

ごまドーナッツ

こども5人分



【材料】		【作り方】
薄力粉	125g	①薄力粉とベーキングパウダーは、
ベーキングパウダー	3g	合わせてふるいにかける。
砂糖	43g	②バターはレンジで溶かしておく。
無塩バター	5g	③卵は割りほぐしておく。
塩	少々	④①に砂糖・塩・すりごまを混ぜ合わせ、
すりごま	5g	牛乳・②③を加えひとまとめにする。
全卵	1/2	⑤好きな形に成形する。
牛乳	12cc	⑥170℃の油できつね色になるまで揚げる。
油	適量	⑦お皿に盛り付けて出来上がり♪