

桔梗小学校給食レシピ

目次

2	ヤンニョムチキン	19	かぼちゃだんご
3	ポテトグラタン	20	あべがわ白玉だんご
4	コンコン肉づめ焼き	21	フルーツ白玉
5	もやしのナムル	22	スイートポテト
6	切り干し大根のナポリタン	23	げんこつドーナツ
7	切り干し大根の炒り煮	24	米粉ドーナツ
8	もずくのたまごスープ	25	コーヒーゼリー
9	こんにゃく担々麺スープ	26	おかしな目玉焼き
10	肉だんごのもち米蒸し	27	野菜チップス
11	夏の松風焼き	28	バレンタインチョコムース
12	じゃがいものそばろ煮	29	岩石揚げ
13	魚のポテト焼き	30	チョコチップマフィン
14	とうふケーキ	31	いれご蒸しパン
15	ブルーベリーチーズマフィン	32	抹茶蒸しパン
16	チーズケーキ	33	米粉抹茶蒸しパン
17	おからのココアケーキ	34	モカチョコマフィン
18	白玉だんご	35	フルーツゼリー

毎月19日は
かぞく
家族
そろって
いただきます
の日



ヤンニョムチキン

材料(4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • とり肉 240g • 生姜 少々 • 酒 小さじ2 • かたくり粉 大さじ3 • 揚げ油 適量 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">A</div> <ul style="list-style-type: none"> • コチュジャン 15g • みりん 大さじ1 • しょうゆ 大さじ1 • 砂糖 小さじ2 • 酢 小さじ1 • にんにく 少々 </div> 	<ol style="list-style-type: none"> ① とり肉は8個に切り、生姜・酒で下味をつけておく。 ② にんにくはすりおろし、A の材料を合わせて煮立て、ヤンニョムだれをつくる。 ③ ①にかたくり粉をまぶし、油でカラッとさせるまで揚げる。 ④ ③に②のたれをからめる。 <p>※辛いものが苦手な人は、コチュジャンの分量を減らしてケチャップを入れるとまろやかになりますよ。</p> <p>※ごまをふってもおいしいですね。</p>

ポテトグラタン

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • ジャがいも 120g • ホールコーン 30g • 玉ねぎ 120g • しめじ 20g • 豚ひき肉 80g • オリーブ油 少々 • ケチャップ 50g • トマトピューレ 15g • 赤ワイン 小さじ1 • こしょう 少々 • 塩 少々 • ピザ用チーズ 60g • 紙カップなど 4個 	<ol style="list-style-type: none"> ① ジャがいもはさいの目切りにして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。 ② 玉ねぎは1/2にして薄く切る。 ③ オリーブ油を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、しめじ、コーンを入れてさらに炒める。 ④ ③にジャがいも、ケチャップ、トマトピューレ、赤ワインを入れて、塩・こしょうで味をととのえる。 ⑤ ④をカップに分け、チーズをかけて、トースターでチーズにこげめがつくまで焼く。

コンコンにくづめやき

材料(4人分)	作り方
<p>・すし揚げ 4枚</p> <p>【具】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉 60g ・とりひき肉 60g ・玉ねぎ 80g ・むき枝豆 10g ・卵 1/4個 ・プロセスチーズ 40g ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・パン粉 大さじ1・1/2 <p>【たれ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 大さじ1 ・みりん 大さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ2 ・水 大さじ3 ・かたくり粉 少々 	<p>① すし揚げは片側を切って、袋状にしておく。</p> <p>② 玉ねぎはみじん切り、チーズは5mmくらいのサイコロに切る。</p> <p>③ 具の材料をよく混ぜ合わせる。</p> <p>④ ③を4つに分け、すし揚げに詰め、口を折り返して天板に並べる。</p> <p>※なるべく平たくした方が、熱が通りやすいです。</p> <p>⑤ オーブンを200℃に熱し、20分ほど焼く。</p> <p>※フライパンで両面を焼いてもOK。中まで火が通っているか確認を！</p> <p>⑥ たれの調味料を煮立てておく。</p> <p>⑦ ⑤に⑥をかけてできあがり。</p>

もやしのナムル

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • もやし 160g 	<p>①もやしはゆでておく。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ほうれんそう 40g 	<p>②ほうれんそうは、ゆでて2cmくらいに切^きる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • にんじん 20g 	<p>③にんじんはせん切^ぎりにしてゆでる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • にんにく <small>しょうしょう</small> 少々 	<p>④にんにくはすりおろす。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • しょうゆ <small>こ</small> 小さじ1 	<p>⑤しょうゆ、<small>しお</small>塩、<small>あぶら</small>ごま油に④を混^まぜて、ドレッシングをつ^くる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <small>しお</small>塩 <small>しょうしょう</small> 少々 	<p>⑥⑤で①～③の野^や菜^{さい}をあえて、ごまをふる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <small>あぶら</small>ごま油 <small>こ</small> 小さじ1 	
<ul style="list-style-type: none"> • ごま <small>おお</small> 大さじ1 	<p>※ごまは炒^いっておくとおいしいですよ。</p>

き ぼ だいこん 切り干し大根のナポリタン

材料(4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 油 <small>あぶら</small> 小さじ1 <small>こ</small> • 玉ねぎ <small>たま</small> 50g • にんじん 25g • ウィンナー 50g • キャベツ 40g • ピーマン 1/2個 <small>こ</small> • 切り干し大根 <small>き ぼ だいこん</small> 20g • マッシュルーム水煮 <small>みす に</small> 15g • コンソメ <small>こ</small> 小さじ 1/2 • ケチャップ <small>おお</small> 大さじ2 • 中濃ソース <small>ちゅうのう</small> 小さじ1 <small>こ</small> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎはうす切り、にんじん、キャベツは短冊、ピーマンはせん切りにする。 ② ウィンナーは1 cmくらいに切る。 ③ 切り干し大根はたっぷりのぬるま湯で戻し、水気を絞っておく。 ④ フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒め、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンの順に入れて炒める。 ⑤ 全体がしんなりしたら③を入れて炒める。 ※切り干し大根がかたいときは、ここで水分を加えて煮ます。 ⑥ マッシュルームと調味料を加え、なじませてできあがり。

き ぼ だいこん い に 切り干し大根の炒り煮

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 切り干し大根 20g • 油揚げ 15g • さつま揚げ 15g • にんじん 20g • しいたけ 5g • だし汁 50ml • 油 少々 • しょうゆ 小さじ2 • みりん 小さじ1 • 砂糖 小さじ2 	<ol style="list-style-type: none"> ① 切り干し大根はたっぷりのぬるま湯で戻し、水気を絞っておく。 ② 油揚げ、さつま揚げ、にんじん、しいたけは、細めの短冊に切る。 ③ 鍋に油を熱し、にんじんを炒め、しいたけ、切り干し大根を入れてさつと炒める。 ④ さつま揚げを加え、だし汁を入れて煮る。 ※切り干し大根がかたいときは、水分を足して煮てください。 ⑤ にんじんが煮えたら調味料を入れ、油揚げを入れて、切り干し大根に味がしみこむように、水分をとばしながら煮る。

もずくのたまごスープ

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • たまご 1個 • とりもも肉^{にく} 50g • もずく 50g • 玉ねぎ^{たま} 100g • えのきたけ 40g • にんじん 20g • 万能ねぎ^{ばんのう} 1~2本^{ほん} • だし汁^{じる} 600 ml かつおぶし 10g こんぶ 5cmくらい 水^{みず} 800 ml • しょうゆ^{おお} 大さじ1 • みりん^こ 小さじ1 • かたくり粉^こ 小さじ1 	<p>① だしをとる。</p> <p>i こんぶはハサミで数か所切り込みを入れ、分量の水に1時間くらいつけておく。</p> <p>ii iを中火にかけ、沸騰直前でこんぶを取り出す。</p> <p>iii iiが沸騰したらかつおぶしを入れて一煮立ちさせてから火を止め、3分くらいおいてからふきんなどで濾す。</p> <p>② もずくはさっと洗っておく。</p> <p>③ とりもも肉はこま切れにする。玉ねぎ、にんじんは細切り、えのきたけは石づきをとって1/2の長さ^{なが}に切り、万能ねぎは小口^{こぐち}切りにする。</p> <p>④ 分量のだし汁^{ぶんにょう}を火^{じる}にかけ、とり肉^{にく}を入れて煮^いる。</p> <p>⑤ ④のあくをとったら、にんじん、玉ねぎ、えのきたけを入れて煮る。</p> <p>⑥ しょうゆ、みりんを加えてからもずくを入れ、水ときかたくり粉^こを入れる。</p> <p>⑦ たまごを割り、しっかりとほぐしておく。</p> <p>⑧ ⑥が煮立^{にた}ったらときたまご^いを入れて、最後に万能ねぎ^{さいご}をちらして仕上げ^{しあ}げる。</p> <p>※だしはインスタントでもOKです。</p> <p>※かたくり粉^こで汁にとろみをつけると、たまごを入れたときにふわっと仕上がります。</p>

たんたんめん こんにやく担々麺スープ

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 豚ひき肉 <small>ぶたにく</small> 50g • 炒め油 <small>いたあぶら</small> 少々 <small>しょうしょう</small> • にんにく <small>しょうしょう</small> 少々 • なた巻 <small>なま</small> 30g • 玉ねぎ <small>たま</small> 50g • にんじん 30g • 長ねぎ <small>なが</small> 15g • こんにやく麺 <small>めん</small> 200g • ガラスープの素 <small>もと</small> 適量 <small>てきりょう</small> • しょうゆ 20g • みそ 40g • 酒 <small>さけ</small> 小さじ1 <small>こ</small> • トウバンジャン <small>しょうしょう</small> 少々 • 白すりごま <small>しろ</small> 10g • 白ねりごま <small>しろ</small> 10g 	<ol style="list-style-type: none"> ① こんにやく麺は、さっとゆでて、あく抜きをしておく。 ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは細切り、にんじんは短冊、長ねぎは小口に切る。なた巻はうす切りにする。 ③ 鍋を熱して油を敷き、にんにくを炒めて香りを出す。 ④ ③に豚ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。 ⑤ ④に水600mlを入れて、煮立ったら玉ねぎ、にんじんを入れ、あくをとりながら煮る。 ⑥ あくをとったらガラスープの素を加えて煮る。 ⑦ 材料が煮えたら調味料とごまを加える。ねりごまがとけるようによく混ぜる。 ⑧ こんにやく麺、なた巻を入れ、最後にねぎを入れてできあがり。 <p>※ 給食では豚と鶏のガラを使っているため、豚ガラスープの素を入れるとより給食の味に近づきます。</p>

にく ごめ む 肉だんごのもち米蒸し

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • もち米 <small>ごめ</small> 60g • 豚ひき肉 <small>ぶたにく</small> 120g • 鶏ひき肉 <small>とりにく</small> 60g • しいたけ 5g • たけのこ(ゆで) 20g • 玉ねぎ <small>たま</small> 40g • えのきたけ 10g • かたくり粉 <small>かたくり</small> 大さじ2 • ごま油 <small>ごま</small> 少々 • 酒 <small>さけ</small> 少々 • しょうゆ <small>しょうゆ</small> 小さじ1 • 砂糖 <small>さとう</small> 少々 • 塩 <small>しお</small> 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① もち米は前日に水に浸しておく。 ② 野菜は全てみじん切りにする。 ③ ひき肉と②、調味料を混ぜ合わせ、しっかりと練っておく。 ④ ③を8個に分け、だんごにする。 ⑤ しっかり水を切ったもち米を④のまわりにつけ、蒸し器に並べる。 ⑥ 肉だんごに火が通るまで蒸す。

なつ まつかぜ や 夏の松風焼き

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 鶏ひき肉 240g • たまご 15g • 玉ねぎ 50g • 大葉 1枚 • しょうが 少々 A { <ul style="list-style-type: none"> • さとう 大さじ1/2 • 酒 小さじ1 • みりん 小さじ1 • しょうゆ 小さじ1/2 • みそ 15g • パン粉 8g • ごま 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎ・しょうが・大葉はみじん切りにする。 ② とり肉と野菜に溶きたまごとAを加え、よく混ぜ合わせる。 ③ 天板にクッキングペーパーを敷き、②をのせて、四角く成形する。(高さは2~3cmくらい) ④ ③の表面にごまをふり、オーブンで焼く。(200℃20分くらい。様子を見ながら焼いてください) ⑤ ④を4つに切り分ける。 <p>※いつもは長ねぎを使いますが、今回は玉ねぎと大葉でさっぱり味に仕上げました。</p> <p>※たまごを入れない場合は、かたくり粉を加えてかたさを調整しながら混ぜます。</p>

じゃがいものそぼろ煮に

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • じゃがいも 200g • 玉ねぎ<small>たま</small> 100g • にんじん 40g • しょうが<small>しょうしょう</small> 少々 • 豚ひき肉<small>ぶたにく</small> 80g • さやいんげん 15g • 油<small>あぶら</small> 小さじ1 • さとう 小さじ2 • 酒<small>さけ</small> 小さじ1 • みりん 小さじ1 • しょうゆ<small>おお</small> 大さじ1強 	<ol style="list-style-type: none"> ① じゃがいもは大きめの乱切り、にんじんは小さめの乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。しょうがはみじん切りにする。 ② さやいんげんは、ゆでて3~4cmくらいの長さに切っておく。 ③ 鍋で油を熱し、豚ひき肉としょうがを炒める。 ④ 豚ひき肉に火が通ったら、人参、玉ねぎの順に入れて炒める。 ⑤ ④にじゃがいもを加えてさっと炒め、ひたひたの水を入れて煮る。煮立ったらあくを取り、砂糖を加えて弱火で煮込む。 ⑥ じゃがいもがかた煮えになったら、酒、みりん、しょうゆを加えて水分をとばしながら煮込む。 ⑦ じゃがいもがやわらかくなったら、器に盛りつけ、さやいんげんをちらす。 <p>※⑤で水かわりにだし汁を入れると、よりおいしくなりますよ。かつおやこんぶだしがおすすめです。</p>

さかな 魚のポテト焼き

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • <small>しろみざかな</small> 白身魚 240g • <small>しお</small> 塩 <small>しょうしょう</small> 少々 • <small>しょうしょう</small> こしょう 少々 • <small>しょうしょう</small> ガーリックパウダー 少々 • <small>かんそう</small> 乾燥パセリ <small>しょうしょう</small> 少々 • <small>ゆ</small> オリーブ油 小さじ1 • <small>かんそう</small> 乾燥マッシュポテト 20g • <small>かみ</small> 紙カップ <small>まい</small> 4枚 	<p>① <small>さかな</small> 魚は2cm角に切り、<small>かく き</small> Aと混ぜ合わせておく。</p> <p>② <small>かみ</small> 紙カップに①を入れ、<small>かんそう</small> 乾燥マッシュポテトをかけて、オーブンで焼く。</p> <p>※にんにく、パセリは生<small>なま</small>のものをみじん切りにして使<small>つか</small>ってもOKです。</p> <p>※<small>かんそう</small> 乾燥マッシュポテトが手に入らないときは、<small>しお</small> 塩をひかえて、ポテトチップスを使<small>つか</small>っててもいいですよ。</p>

とうふケーキ

材料(6 個分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 絹ごし豆腐 ^{きぬ どうふ} 150g 	<p>①たまごは割りほぐしておく。バターは溶かしておく。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • さとう ^{おお} 大さじ5 	<p>②小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • たまご ^{しょう こ} 小2個 	<p>③ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまでまぜる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 油 ^{あぶら こ} 小さじ1 	<p>④さとう、たまご、油を順に加えてまぜる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 小麦粉 ^{こむぎこ} 100g 	<p>⑤②を加え、切るようにまぜる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ベーキングパウダー ^こ 小さじ1 	<p>⑥バター、白すりごまを加えてまぜる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • バター 20g 	<p>⑦カップに入れ、180℃で20～25分焼く</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 白すりごま ^{しろ おお} 大さじ3 	
<ul style="list-style-type: none"> • マフィンカップ ^こ 6個 	

チーズケーキ

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・クリームチーズ 100g ・<small>なま</small>生クリーム <small>おお</small>大さじ3 ・ヨーグルト <small>おお</small>大さじ3 ・さとう <small>おお</small>大さじ3 ・たまご <small>小さじ2</small> ・<small>はくりきこ</small>薄力粉 <small>小さじ1</small> ・<small>かじゅう</small>レモン果汁 <small>少々</small> ・ビスケット <small>まい</small>4枚 ・<small>かみ</small>カップ(紙やアルミなど) <small>まい</small>4枚 	<ol style="list-style-type: none"> ① クリームチーズは湯せん<small>ゆ</small>にかけるか、電子レンジ<small>でんし</small>で短時間加熱<small>たんじかんかねつ</small>し、なめらかにする。 ② ①に生クリーム・ヨーグルト・さとう・たまご<small>い</small>を入れ、泡立<small>あわだ</small>て<small>き</small>機でよく混ぜあわせる。 ③ ②に薄力粉・レモン果汁<small>かじゅう</small>を入れてさらに混ぜる。 ④ 紙カップ<small>かみ</small>の底<small>そこ</small>へビスケットを1枚入れて、その上<small>まいい</small>に③の生地<small>うえ</small>を<small>きじ</small>入れる。 ⑤ 180℃に温<small>あたた</small>めたオーブンで15分<small>ふん</small>ほど焼く<small>や</small>。

おからのココアケーキ

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • おから 30g • たまご <small>だい</small>大1個 • バター 45g • さとう 30g • <small>はくりきこ</small>薄力粉 <small>おお</small>大さじ2 • ココア <small>おお</small>大さじ1 • チョコチップ 15g • カップ (<small>かみ</small>紙やアルミなど) <small>まい</small>4枚 	<p>① <small>はくりきこ</small>薄力粉とココアをまぜておく。</p> <p>② バターをとかしておく。</p> <p>③ ボウルに、おから、たまご、①、②を入れてよくまぜ、チョコチップを<small>くわ</small>加えて<small>かる</small>軽くまぜる。</p> <p>④ カップに<small>なが</small>流し入れ、180℃に<small>あたた</small>温めたオーブンで20分<small>びん</small>焼く。</p> <p>※カップに入れず、クッキングシートをしいた<small>てんぱん</small>天板に<small>なが</small>流し入れ<small>い</small>て<small>や</small>焼き、<small>き</small>切り<small>わ</small>分けてもいいです。</p>

しらたま
白玉だんご

材料	作り方
<p>しらたまこ • 白玉粉 100g</p> <p>みず • 水 100~160ml</p>	<p>①しらたまこ みみ 白玉粉に耳たぶくらいのかたさになるまで、<small>ちょうせつ</small>調節しながら みず くわ 水を加える。</p> <p>②ちい まる 小さく丸め、まなか すこ まん中を少しへこませただんごを作る。</p> <p>③ふっとう ゆ 沸騰したお湯でゆで、しらたま 白玉だんごがういてきたら <small>れいすい</small>冷水にとる。</p>

だんご かぼちゃ団子

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • かぼちゃ 1/8個<small>こ</small> • 小豆 30g<small>あずき</small> • 白玉だんご 100g<small>しらたま</small> • さとう 大さじ3<small>おお</small> • 塩 少々<small>しお しょうしょう</small> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 小豆<small>あずき</small>は前日<small>ぜんじつ</small>から水<small>みず</small>に浸<small>ひた</small>しておく。 ② ①を火<small>ひ</small>にかけ、やわらかくなったらさとう<small>くわ</small>を加<small>くわ</small>えて煮<small>に</small>つめ、塩<small>しおしょうしょう</small>少々<small>い</small>を入れて、味<small>あじ</small>をととのえる。 ③ かぼちゃは一口大<small>ひとくちだい</small>に切<small>き</small>り、やわらかめに蒸<small>む</small>しておく。 ④ ②に③をい<small>い</small>れてまぜあ<small>あ</small>わせる。 ⑤ ④に白玉だんご<small>しらたま</small>をい<small>い</small>れ、さっとまぜあ<small>あ</small>わせる。 <p>※冷凍<small>れいとう</small>の白玉だんご<small>しらたま</small>を使う<small>つか</small>ときは、ゆで<small>ゆ</small>ておく。</p> <p>※粒あん<small>つぶあん</small>を使う<small>つか</small>場合は、さとう<small>さとう</small>の量<small>りょう</small>を減<small>へ</small>らす。</p> <p>※かぼちゃは、冷凍<small>れいとう</small>でもよい。(200g)</p>

しらたま あべかわ白玉だんご

材料(4人分)	作り方
<p>しらたまこ ・白玉粉 100g</p> <p>みず ・水 100~160ml</p> <p>・きなこ 大さじ1</p> <p>・さとう 大さじ1</p> <p>・しお ひとつまみ</p>	<p>①しらたまこ みみ 白玉粉に耳たぶくらいのかたさになるまで、<small>ちょうせつ</small>調節しながら <small>みず くわ</small>水を加える。</p> <p>②<small>ちい まる</small>小さく丸め、<small>なか すこ</small>まん中を少しへこませただんごをつく</p> <p>③<small>ふっとう</small>沸騰したお湯でゆで、<small>しらたま</small>白玉だんごがういてきたら<small>れいすい</small>冷水にとる。</p> <p>④きなこさとう、しおをまぜて、③にまぶす。</p>

しらたま フルーツ白玉

材料(4人分)	作り方
<p>しらたまこ 100g</p> <p>水 100~160ml</p> <p>缶づめの果物 適量 (みかん・パイン・桃など)</p> <p>〈シロップ〉</p> <p>水 200ml</p> <p>さとう 大さじ2</p>	<p>① 果物は食べやすい大きさに切る</p> <p>② 白玉粉に耳たぶくらいのかたさになるまで、調節しながら水を加える。</p> <p>③ 小さく丸め、まん中を少しへこませる。</p> <p>④ 沸騰したお湯でゆで、白玉粉がういてきたら冷水にとる。</p> <p>⑤ 〈シロップ〉の材料を小鍋に入れて、弱火で煮る。さとうがとけたら冷やしておく。</p> <p>⑥ ボウルに水気をきった白玉団子と缶づめの果物、冷やしたシロップを入れてまぜる。※シロップを作らないときは、かわりに果物缶のシロップや炭酸入りの飲料を入れてもおいしいです。</p>

スイートポテト

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • さつまいも <small>ちゅう ほん</small> 中くらい1本 • バター <small>おお</small> 大さじ1 • さとう <small>おお</small> 大さじ1と1/2 • 生クリーム <small>なま おお</small> 大さじ1と1/3 • たまご <small>しょうしょう</small> 少々 • 紙カップ <small>かみ</small> 4まい 	<ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもは皮をむき、あつさをそろえて適当な大きさに切る。 ② ①のさつまいもをやわらかくなるまで蒸し(ゆでもOK)、ボウルにうつしてつぶす。 ③ ②に室温にもどしたバター、さとうを加えてよくまぜ、生クリームも入れてまぜる。 ④ 紙カップに入れて表面にたまごをぬり、180℃のオーブンで表面に焼き色がつくまでやく。

げんこつドーナッツ

材料 (10 <small>ぶん</small> ぶん)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • <small>はくりきこ</small> 薄力粉 100g • <small>ベーキングパウダー</small> - <small>こ</small> 小さじ1 • さとう <small>おお</small> 大さじ3 • バター 15g • たまご 1こ • <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>おお</small> 大さじ1 • <small>あぶら</small> 揚げ油 	<ol style="list-style-type: none"> ① <small>はくりきこ</small> 薄力粉とベーキングパウダー、さとうを <small>いっしょ</small> 一緒にふるう。 ② <small>と</small> 溶かしたバターにたまごと <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>くわ</small> を加えて、よく混ぜる。 ③ ①に②を <small>い</small> 入れよく混ぜあわせ、ひとまとめにする。 ④ 10 <small>とうぶん</small> 等分にし、まるめる。 (<small>て</small> 手に <small>あぶら</small> 油をぬるとまるめやすいです！) ⑤ 160℃の <small>あぶら</small> 油でこんがり <small>いろ</small> と色づくまでじっくりあげる。 <p>※そのままでも <small>おい</small> 美味しいですが、おこのみで <small>あたた</small> 温かいうちにさとうやシナモン、ココアなどをまぶしてみてもいいですよ。</p>

こめこ 米粉ドーナツ こむぎこ にゅう たまごふしよ (小麦粉・乳・卵不使用)

材料 (10こ分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 米粉 100g • ベーキングパウダー 小さじ1 • さとう 大さじ3 • サラダ油 15g • 豆乳 (成分無調整) 70~100cc • あげ油 	<p>① 材料をすべてボールに入れ、よく混ぜる。 生地がかたい場合は豆乳を少量ずつ足していく。</p> <p>② 10等分にし、まるめる。 (手に油をぬるとまるめやすいです!)</p> <p>③ 160℃の油でこんがりとし、色づくまでじっくりあげる。</p> <p>※外側はカリカリで、中はもっちりとした食感の あっさり味のドーナツです。</p>

コーヒージェリー

材料(60ccカップ4こ分) ^{ぶん}	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • アガー 10g • さとう ^{おお} 大さじ3 • 水 300ml • インスタントコーヒー ^{おお} 大さじ1 • ホイップクリーム ^{てきりょう} 適量 	<p>① アガーとさとうをよくまぜ合わせ、水を入れたなべに加え、よくかきまぜる。</p> <p>② 火^ひにかけ、沸^{ふつ}とうしたらさらに2分ほどかきまぜながら煮^にとかす。 ※しっかり沸^{ふつ}とうさせてください。</p> <p>③ 火^ひを止め、インスタントコーヒーを加えてまぜる。</p> <p>④ ゼリーカップなどに入れて冷蔵庫で冷やしかためる。</p> <p>⑤ ④にホイップクリームをのせてできあがり。</p> <p>※アガーは寒天^{かんてん}と同様にゼリーを作る時に使います。寒天^{かんてん}よりもかたまりやすく、弾力^{だんりょく}のあるゼリーができます。</p>

めだまや
おかしな目玉焼き

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • アガー 8g • さとう 40g • 牛乳 200ml • 水 200ml • 黄桃缶 (1/2カット) 4こ (給食ではあんず缶を使用しました) • カップ(紙やアルミなど) 4枚 	<p>①アガーとさとうをよくまぜ合わせ、牛乳と水を入れたなべに加え、よくかきまぜる。</p> <p>②火にかけ、沸とうしたら弱火にして、さらに2分ほどかきまぜながら煮とかす。※しっかり沸とうさせてください。</p> <p>③アルミカップなどに半分に切った黄桃を丸い方を上にして入れ、②を上から静かに注ぎ入れて、冷蔵庫で冷やす。</p>



やさい 野菜チップス

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • れんこん 100g • さつまいも 150g • ごぼう 80g • 片栗粉 <small>かたくりこ</small> 適量 <small>てきりょう</small> • 揚げ油 <small>あぶら</small> 適量 <small>てきりょう</small> 	<p>① <small>やさい</small> 野菜はそれぞれできるだけ薄く切る。</p> <p>② <small>しおみず</small> 塩水（1リットルの水に塩<small>みず</small>小さじ2）につける。</p> <p>③ <small>みすけ</small> 水気をよくふきとり、それぞれ170度の油<small>とあぶら</small>でパリっとなるまでゆっくりと揚げる。</p> <p>※ごぼうはまわりに片栗粉<small>かたくりこ</small>をまぶして揚げる</p> <p>④ よく油<small>あぶら</small>を切<small>き</small>って、お好みで塩<small>このしお</small>をふる。</p> <p>※他に、かぼちゃ、にんじん、じゃがいもなどで作<small>つく</small>ってもおいしいです。</p>

バレンタインチョコムース

材料(4人分)	作り方
<p>ぎゅうにゅう 160ml ・牛乳</p> <p>さとう 30g ・さとう</p> <p>チョコレート 1まい ・チョコレート</p> <p>ゼラチン 5g ・ゼラチン</p> <p>(ふやかさず、そのままとかして使えるゼラチン)</p> <p>なま 200ml ・生クリーム</p>	<p>ぎゅうにゅう でんし あたた ぐわ ①牛乳を電子レンジで温め、さとうときざんだチョコレートを加えて混ぜ、とかす。</p> <p>あつ い こおりみず あらねつ ②熱いうちにゼラチンをふり入れてとかし、氷水にあてて粗熱をとる。</p> <p>なま ぶだ あわだ かい わ ③生クリームを5分立てに泡立て、②に3回に分けて混ぜていく。</p> <p>なが い れいそうこ ひ ④カップなどに流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。</p> <p>うえ なま ⑤上にホイップした生クリームをかざる。</p> <p>※いちごやバナナ、ナッツなどをかざってもいいですね。</p>

がんせき 岩石あげ

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 大豆(乾燥) 10g 	<p>① 大豆は、前日から水に浸しておく。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ちりめんじゃこ 12g 	<p>② ひじきは水に浸しもどす。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ひじき(乾燥) 6g 	<p>③ さつまいもは皮をつけたまま1cm角に切る。</p>
<ul style="list-style-type: none"> さつまいも 大1/4本 	<p>④ ボウルにすべての材料を入れて、混ぜる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> 小麦粉 40g 	<p>※ 衣がまとわりつくくらいのかたさにします。</p>
<ul style="list-style-type: none"> さとう 大さじ1 	<p>かたすぎたら、水かたまごを少しずつ加えてください。</p>
<ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 小さじ1 	<p>⑤ 大き目のスプーンですくい、170~180度の油であげる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> たまご 1/2こ 	
<ul style="list-style-type: none"> あげ油 適量 	

チョコチップマフィン (ココア・抹茶)

材料(4人分)	作り方
<p>こむぎこ ・小麦粉 100g ・ベーキングパウダー 小さじ1 ・ココアパウダー 5g (または抹茶2g) ・さとう 60g ぎゅうにゅう ・牛乳 60ml ・たまご 1こ ・バター 60g ・チョコチップ 30g ・マフィンカップ 4まい</p>	<p>① 小麦粉とベーキングパウダー、ココアパウダー（または抹茶）を合わせてふるう。</p> <p>② ①にさとうを加えてあわ立て器でよくまぜる。</p> <p>③ ②に牛乳、よくときほぐしたたまごを加えてまぜる。</p> <p>④ とかしたバターを加え、軽くまぜる。</p> <p>⑤ チョコチップを加えて軽くまぜ、マフィンカップに生地を入れ、170℃のオーブンで15～20分焼く。</p>

りんご^む蒸しパン

材料（4 人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • ^{こむぎこ}小麦粉 100g 	<p>① りんごは5mm角に切る。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ベーキングパウダー 小さじ1 	<p>② ボウルに^{こむぎこ}小麦粉とベーキングパウダーを入れて、よくまぜておく。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • さとう 50g 	<p>③ たまごと牛乳、さとうを^{あわた き}泡立て器でよくまぜておく。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • たまご 1こ 	<p>④ ①に②を^{くわ}加え、まぜる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ^{ぎゅうにゅう}牛乳 60ml 	<p>⑤ りんごもまぜあわせ、カップに分け入れ、10～12分蒸す。</p>
<ul style="list-style-type: none"> • りんご 1/4こ 	<p>※りんごの他に、^{ほか}チョコチップや^{あまなっとう}甘納豆、ドライフルーツ、クリームチーズ(^{かくぎ}角切り)を入れてもおいしいです。</p> <p>※たまごを使わない場合、^{つか}牛乳を^{ばあい}100mlに^{ぎゅうにゅう}増やして^ふ作ります。</p>

ま っ ち ゃ む
抹茶蒸しパン

材料(6 個分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • たまご 1こ • さとう <small>おお</small> 大さじ4 (36g) • 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> <small>おお</small> 大さじ4 (60ml) • 小麦粉 <small>こむぎこ</small> 1カップ弱 <small>じゃく</small> (100g) • ベーキングパウダー <small>こ</small> 小さじ1 (4g) • 無塩バター <small>むえん</small> 大さじ2 (24g) • 甘納豆 <small>あまなっとう</small> 大さじ1 • 抹茶 <small>まっちや</small> 小さじ1 (2g) • アルミカップなど <small>まい</small> 6枚 	<ol style="list-style-type: none"> ① <small>こむぎこ</small> 小麦粉とベーキングパウダーを、よく混ぜておく。 ② ボウルにたまご、さとう、牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> を合わせ、泡だて器 <small>あわ</small> でよく混ぜる。 ③ ②に① <small>くわ</small> を加え、手早く <small>てばや</small> 混ぜる。 ④ とかしたバター <small>くわ</small> を加え、なめらかになるまで混ぜる。 ⑤ <small>あまなっとう</small> 甘納豆を加える。 ⑥ 抹茶 <small>まっちや</small> を小さじ2 <small>こ</small> のお湯でとかし、⑤ <small>くわ</small> に加えたらさっとひと混ぜし、カップ <small>い</small> に入れ、12～15分 <small>ふんむ</small> 蒸す。

こめ こ まっ ちゃ む
米粉の抹茶蒸しパン

材料(6個分)	作り方
<p>こめ こ せい か よう ・米粉(製菓用) 3/4カップ(100g)</p> <p>こ ・ベーキングパウダー 小さじ1(4g)</p> <p>おお ・さとう 大さじ4(36g)</p> <p>とう に ゆう ・豆乳 1/2カップ(100ml)</p> <p>あぶら ・油 大さじ1(12g)</p> <p>す ・酢 小さじ1</p> <p>あま な っ とう ・甘納豆 大さじ1</p> <p>こ ・matcha 小さじ1(2g)</p> <p>まい ・アルミカップなど 6枚</p>	<p>① ボウルに米粉とベーキングパウダー、さとうを入れて、よく混ぜる。</p> <p>② 豆乳、油、酢をよく混ぜておき、①に加えてなめらかになるまで泡だて器でしっかり混ぜる。</p> <p>③ ①に②を加え、手早く混ぜる。</p> <p>④ とかしたバターを加え、なめらかになるまで混ぜる。</p> <p>⑤ 甘納豆を加える。</p> <p>⑥ 抹茶を小さじ2のお湯でとかし、⑤に加えたらさっとひと混ぜしてカップに入れ、12~15分蒸す。</p> <p>※マーブル模様のもちもちとした食感の蒸しパンです。</p>

モカチョコマフィン

材料 (8 的分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 無塩バター <small>むえん おお</small> 大さじ4 (50g) • さとう <small>おお</small> 大さじ6 (54g) • たまご 1こ • 小麦粉 <small>こむぎこ</small> 1カップ弱 <small>じゃく</small> (100g) • ベーキングパウダー <small>こ</small> 小さじ1 (4g) • 牛乳 <small>ぎゅうにゅう おお</small> 大さじ4 (60ml) • インスタントコーヒー <small>こ</small> 小さじ1 • チョコチップ <small>おお</small> 大さじ2 • アルミカップなど 8こ 	<ol style="list-style-type: none"> ① ボウルに、室温<small>しつおん もと</small>に戻してやわらかくなったバターとさとう<small>い</small>を入れ、泡だて器<small>あわ き</small>で白<small>しろ</small>っぽくなるまでよくすりませる。 ② ①にたまご<small>くわ</small>を加えてよくませる。 ③ 小麦粉<small>こむぎこ</small>とベーキングパウダーは、合<small>あ</small>わせてふるっておく。 ④ インスタントコーヒーは牛乳<small>ぎゅうにゅう</small>でといておく。 ⑤ ②に③<small>くわ</small>を加え、かるくませたら④<small>くわ</small>を加えてなめらかになるまでませる。 ⑥ ⑤にチョコチップ<small>くわ</small>を加え、ゴムべらでさっとませ、カップ<small>わ い</small>に分けて入れ、170℃ に温<small>あたた</small>めておいたオーブンで20～25分<small>ふん や</small>焼く。

フルーツゼリー

材料(4人分)	作り方
<p>• アガー 8g</p> <p>(常温で固まるので給食ではアガーを使用しています)</p> <p>• さとう 大さじ3強 (30g)</p> <p>• 水 300ml</p> <p>• お好みのフルーツ缶 適量</p> <p>(給食ではみかん・桃・パインを使用)</p> <p>• ゼリーカップ (90ml) 4個</p>	<p>① アガーとさとうをよく混ぜ合わせ、水を入れたなべに入れて、よくかきまぜる。</p> <p>② 火にかけ、沸とうしたらさらに2分ほどかきまぜながら煮とくす。</p> <p>※しっかり沸とうさせてください。</p> <p>③ ゼリーカップに食べやすい大きさに切ったフルーツを入れ、②を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。</p>