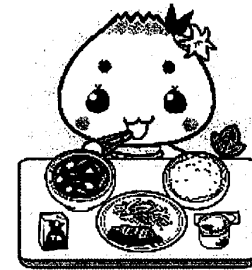


作ってみませんか給食メニュー

きなこタフィー



◆材料◆

(4人分)

- ❁ 煎り大豆 50g
- ❁ きなこ 6g
- ❁ 砂糖 大さじ1半
- ❁ 水 小さじ2

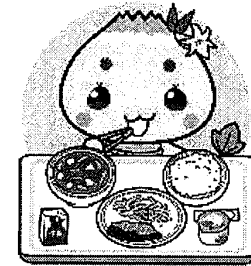
♪作り方♪

1. フライパンで、砂糖を水で溶かし、きなこをいれて、煮立てる。
2. ブクブク泡が立ち、泡が落ち着いてきたところで煎り大豆を入れ、からめる。
3. フライパンを火からおろし、冷ましながら、パラパラになるまで、しばらく混ぜる。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

作ってみませんか給食メニュー

ささみのレモン風味



◆材料◆（4人分）

✿鶏ささみ	200g
（✿酒	大さじ2
✿塩	少々
✿片栗粉	適宜
✿揚げ油	
（✿しょうゆ	大さじ1半
✿砂糖	大さじ2
（✿レモン果汁	大さじ1半

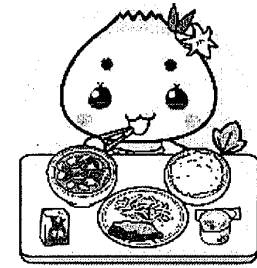
♪作り方♪

1. 鶏ささみは筋をとり、一口大に切り、酒と塩で下味をつける。
2. ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
3. 鍋かフライパンで、しょうゆと砂糖を煮立てる。そこに、レモン果汁を加え、揚げたささみを入れてからめる。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

作ってみませんか給食メニュー

ミネラル味噌



◆材料◆（4人分）

✿ごぼう	40g
✿にんじん	20g
✿ゆで大豆	15g
✿しょうが	0.5g
✿炒め油	少々
A { ✿あわせ味噌	大さじ1
✿中ざら糖	25g
✿みりん	小さじ1
✿白すりごま	4g
✿水	20g

♪作り方♪

1. ごぼう、にんじん、ゆで大豆、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、
①の野菜を炒める。
3. ②にAの調味料、白すりごま、
水を入れ、味をととのえる。

* 厚揚げや湯豆腐にのせるなど
いろんなアレンジができます。
* 常備食としておすすめです。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。