

～つくってみましょう～

令和5年4月

★材料は子ども一人分です★

4月の給食メニューの中からレシピを載せています。
ご家庭でも作ってみてください♪

◎豆腐のまさご揚げ

＜材料＞

鶏ひき肉	35g
木綿豆腐	40g
青ネギ	2g
にんじん	5g
山芋	5g
卵	5g
しょうゆ	少々
酒	少々
揚げ油	適量
A	
だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

＜作り方＞

- ①豆腐はキッチンペーパーなどに包み、重しを乗せて、水気をきる。
- ②青ネギは小口切りに、にんじんはみじん切り、山芋はすりおろす。
- ③鶏ひき肉にしょうゆ・酒少々を加えよく練り、水切り豆腐、とき卵、②の野菜をその都度混ぜながら加える。
- ④③を丸めて形成し、油で揚げる。
- ⑤あんをつくる。
鍋にAを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り、あんをかける。

保育所でも人気の豆腐のメニューです♪

山芋が入ることでふんわりとしますが、ない場合は片栗粉でも代用できます。

◎スナップえんどうのサラダ

＜材料＞

スナップえんどう	25g
人参	10g
コーン（冷凍）	10g
ハム	10g
マヨネーズ	5g

＜作り方＞

- ①スナップえんどうは筋を取り、塩ゆでし、2cmほどの斜め切りにする。
- ②人参はいちょう切りにしてゆでる。
- ③コーンはゆでておく。
- ④ハムは2cm角に切る。
- ⑤①～④を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

◎もちもちドーナツ

＜材料＞

ホットケーキミックス	15g
白玉粉	12g
さとう	小さじ1
牛乳	15g
卵	6g
揚げ油	適宜
「きなこ	小さじ1
」さとう	小さじ1

＜作り方＞

- ①ホットケーキミックス・白玉粉・さとう・牛乳・卵を混ぜ合わせる。
- ②生地をドーナツ型または食べやすい大きさに丸め、中温で揚げる。
- ③きなこさとうを混ぜ合わせる。
- ④②が揚がったら、③をまぶす。

白玉粉は、初めに牛乳で練っておくとダマになりにくいですよ！