



12月給食レシピ



子ども達に人気のメニューと、沖縄の行事食を紹介します♪

🍳 キャラメルナッツ・ポテト 🍳

【材料 5人分】

- ・ さつまいも 1本(200g程度)
- ・ カシューナッツ 50g
- ・ 揚げ油 適量
- ☆ {
 - ・ 砂糖 大さじ4
 - ・ 水 40cc
 - ・ 塩 一つまみ (0.4g)

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて食べやすい大きさに乱切りにする。
- ②①を油で素揚げにする。
- ③カシューナッツをオーブンで焼く。(170℃で10～15分程度)
- ④☆を沸騰させ、キャラメルを作る。
- ⑤①と②を混ぜて、④をからめる。

栄養たっぷり



さつまいもは食物繊維が豊富に含まれています。また、カシューナッツには体に必要なビタミンやたんぱく質が豊富に含まれています。ぜひ、冬休みのおやつに作ってみてくださいね♪
また、さつまいもの変わりに、紅芋や黄金芋でも美味しくできますよ



🍳 トウンジージュシー 🍳

【材料 5人分】

- ・ 米 3合
- ・ 豚もも肉 45g
- ・ 豚三枚肉 25g
- ・ 田芋 1/2個
- ・ 大根葉 100g
- ・ 人参 1/2本
- ・ ごぼう 25g
- ・ かまぼこ 40g
- ・ しいたけ 5g
- ☆ {
 - ・ しょうゆ 大さじ3
 - ・ 料理酒 大さじ3
 - ・ みりん 大さじ3
 - ・ ぬちまーす 小さじ1
 - ・ 花かつお 20g

【作り方】

- ①米は洗米する。
- ②豚肉、豚三枚肉、かまぼこは、0.5角程度に切る。
- ③田芋、人参は皮をむき、1cm角に切る。
- ④しいたけは水で戻し、粗みじん切りにする
- ⑤ごぼうは、せん切りか笹がきにする。
- ⑥大根葉は塩ゆでし、粗みじん切りにする。
- ⑦花かつおでだしをとる (500～600ml程度とる)
- ⑧炊飯器に米を入れ、だし汁を3合の水量の目盛りまで入れる。
- ⑨⑧に、②③④⑤の材料を入れ、☆の調味料を加えて炊く。
- ⑩炊き上がったら、⑥を加えて混ぜる。

沖縄の伝統料理「トウンジージュシー」
田芋や豚肉が入っているのが特徴です。

