

ぬちまーすちんすこう

【材料 20個分】

- ☆ {
 - ・小麦粉 200 g
 - ・砂糖 100 g
 - ・ラード 100 g
 - ・ぬちまーす 3 g



ぬちまーすは、21種類のミネラルが含まれており「世界一の塩」として、ギネスにも認定されています♪塩は体に悪いイメージがありますが、ぬちまーすは体に必要な栄養が豊富に含まれているのが特徴です。給食では毎月無償提供されるぬちまーが使用されています。

【作り方】

- ①☆の材料をざっくり混ぜあわせ、30分程度生地を寝かす
 - ②①の生地を丸や棒状に形成し、オーブンで焼く(170℃15～20分)
- 《ポイント》
- ・生地は混ぜすぎないようにしましょう

魚のお茶天ぷら

【材料 10個分】

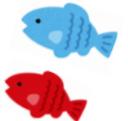
- ☆ {
 - ・魚切身(約30g) 10切
 - ・塩 少々
- ◎ {
 - ・小麦粉 100g
 - ・かたくり粉 10g
 - ・たまご 1個
 - ・お茶葉 5g
 - ・水 調整して入れる
 - ・揚げ油

【作り方】

- ①魚は、食べやすい大きさに切身にする
- ②①に塩をまぶし、下味をつける
- ③◎の材料を混ぜ合わせ、天ぷら衣を作る
- ④揚げ油を熱し、180℃程度になったら②に③をつけて、揚げる



魚の切り身は、白身や赤身の魚が天ぷらに合います♪お茶葉を衣に入れることにより、風味がでて、普段の天ぷらとは一味違った味になります。ぜひお試しください♪



大根葉ふりかけ

【材料 5人分】

- ・大根葉 50 g
- ・塩もみ用塩 少々
- ・しらす 15 g
- ・刻み昆布 3 g
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 小さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1
- ・糸けずり 5g

【作り方】

- ①大根葉は食べやすい大きさに刻み、塩もみをしておく
- ②刻み昆布は水で戻し、2cm程度に切る
- ③☆の調味料を混ぜ合わせて鍋に入れる
- ④③を火にかけた後、大根葉、しらす、刻み昆布をいれて、水分をとばすようにして混ぜる
- ⑤④に、白ごま、糸けずりを入れる

