

11月 給食レシピ



すいとん



【材料 5人分】

☆	}	・小麦粉	35g
		・白玉粉	15g
		・塩	少々
		・水	50cc
		・鶏肉	50g
		・大根	85g
		・人参	40g
		・干しいたけ	5g
		・しめじ	20g
		・長ねぎ	20g
		・小松菜	10g
		・花かつお	40g
		・しょうゆ	大さじ1
		・塩	小さじ1

【作り方】

- ①☆の材料を混ぜて、生地を作る
- ②花かつおでだしをとる(1.5ℓ程度)
- ③鶏肉、野菜類は食べやすい大きさに切る
- ④しいたけは、水で戻す
- ⑤②に、鶏肉、野菜類を入れて火をとおす
- ⑥しょうゆ、塩で味をととのえて沸騰させる
- ⑦⑥が沸騰したら、①の生地を食べやすい大きさに丸めていれて、生地に火をとおす



すいとんは、災害があったときに昔から作られています。
すいとんは、小麦粉で作った団子と野菜が入った汁物で、食材が少ない中でも栄養をとることができますよ



松風焼き



【材料 5人分】

☆	}	・木綿豆腐	50g
		・玉ねぎ	30g
		・人参	25g
		・生姜	1g
		・豚ひき肉	200g
		・パン粉	12g
		・たまご	20g
		・しょうゆ	小さじ1/2
		・砂糖	小さじ1/2
		・赤みそ	大さじ1
		・酒	大さじ1/2
		・みりん	小さじ1
		・油	小さじ1/2
		・白ごま	10g

【作り方】

- ①木綿豆腐は、くずして水気を切る
 - ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする
 - ③☆の材料、調味料をすべて混ぜ合わせる。
 - ④③の生地に、白ごまをふり、オーブンで焼く
- ※フライパンで、ハンバーグのように焼いてもよい



松風焼きは、正月のおせち料理にも欠かせないものです。豆腐が苦手な子どもでも食べやすく、みそで味つけてあるので、コクがあるのが特徴ですよ



茶めし



【材料 5人分】

・米	2.5合
・お茶	5g
・塩	4g

【作り方】

- ①米を洗い、お茶・塩を入れて炊く



普段は飲み物として飲んでいる“お茶”がごはんに変身！風味豊かなごはんになりますよ