



5月 給食レシピ



旬の食材を♪ ご家庭の食事の参考にどうぞ～



ゴーヤーチップス

【材料 5人分】

- ・ゴーヤー 1本
- { ・かたくり粉 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ☆ { ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・揚げ油

【作り方】

- ①ゴーヤーは縦半分に切って種を取り、3mmの厚さに切る
- ②☆の塩と砂糖を混ぜ合わせておく
- ③○のかたくり粉、小麦粉を混ぜ合わす
- ④①のゴーヤーに、③をまぶし、中温でカリカリに揚げる
- ⑤④の油を切り、②をまぶす



子ども達が苦手なゴーヤーが、おやつに大変身♪
ゴーヤーをチップスにすることで苦みが少なくなり、
とても食べやすくなりますよ♪



グルクンシークァサーあんかけ

【材料 5人分】

- ・グルクン切身 5切
- ・塩/こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・かたくり粉 大さじ2
- ・揚げ油
- ・黄パプリカ 1/8個
- ・人参 1/6個
- ・きゅうり 1/2本
- ☆ { ・シークァサー果汁 大さじ3
- ・酢 大さじ1/2
- ・三温糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水 100cc程度

【作り方】

- ①グルクンは、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉、かたくり粉をまぶして揚げる
- ②黄パプリカ、人参、きゅうりは千切りにする
- ③☆の調味料と、②の野菜を混ぜ合わせてあんを作る(酸っぱさは、水で調整して下さい。)
- ④揚げたグルクンが熱いうちに、③のあんをかける



グルクンは、沖縄の県魚です。



シークァサーあんは、魚のほかに、鶏肉や豚肉を揚げたものにも合います♪



紅芋チーズがらめ

【材料 5人分】

- ・紅芋 1本
- ・揚げ油
- ・砂糖 大さじ1
- ・水あめ 大さじ1
- ・水 5cc
- ・粉チーズ 大さじ1/2

【作り方】

- ①紅芋は千切りにして、素揚げする
- ②砂糖、水あめ、水を混ぜ合わせる
- ③①と②をからめる
- ④③に、粉チーズ、白ごまをからめる



紅芋とチーズの味の相性はバツグンですよ♪
チーズはカルシウムも豊富なので、おやつにぴったりですよ♪

