



# 給食レシピ 7月



給食で人気のレシピを紹介します♪ ご家庭の食事やおやつの参考にどうぞ～



## 魚のオクラマヨ焼き



【材料 5人分】

- ・白身魚の切身・・・5切
- ・マヨネーズ・・・大さじ10
- ・おくら・・・約3本
- ・にんじん・・・1/8本
- ・ピザ用チーズ・・・大さじ5
- ・アルミカップ

※魚がのる大きさのアルミカップを準備してください。

【作り方】

- ① オクラをみじん切りにする。
- ② 人参は、みじん切りにして軽くゆでる。
- ③ ①②と、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに、魚をのせて③のソースをチーズをのせる。
- ⑤ 180℃～200℃のオーブンで、15分～20分焼く。



夏が旬のオクラを使った料理です。ネバネバが苦手な子どもでも食べやすいですよ♪



## レバーのスタミナ揚げ



【材料 5人分】

- ・豚レバー・・・120 g
- ・かたくり粉・・・20 g
- ・長ねぎ・・・1/8本
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・ウスターソース・・・大さじ2
- ・おろしにんにく・・・小さじ1
- ・三温糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・水・・・大さじ5
- ・かたくり粉・・・大さじ2
- ・白ごま・・・少々
- ・揚げ油



【作り方】

- ① 豚レバーは食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ☆の材料を鍋に入れ加熱し、最後にかたくり粉でトロミをつけて、ソースを作る。
- ④ ①のレバーを、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ⑤ ④のレバーに③のソースをからめる。
- ⑥ ⑤に、白ごまをふりかける。



豚肉には、夏バテを予防する「ビタミンB12」が豊富に含まれています!



## アガラサー



【材料 10個分】

- ・強力粉・・・110 g
- ・ベーキングパウダー・・・140 g
- ・重そう・・・3 g
- ・粉黒糖・・・100 g
- ・牛乳・・・100cc
- ・水・・・50cc
- ・アルミカップ

3時のおやつにピッタリ♡



【作り方】

- ① 強力粉、ベーキングパウダー、重曹を混ぜ、ふるいにかける。
- ② 粉黒糖をふるいにかける。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、牛乳と水を2～3回に分けながら加え、なめらかな生地になるまで混ぜる。
- ④ アルミカップに、③の生地を8分目まで入れ、蒸し器で20分蒸す。