

《主食》 クリームソースかけピラフ



ケチャップライスにクリームソースをかけたこどもに人気のメニューです。
米粉でとろみをつけるのがポイントです。

▶材料（4人分）

ご飯	2 合分（約 630 g）
玉ねぎ	120 g
ベーコン（ウィンナー・hamも可）	25 g
サラダ油/トマトケチャップ	小さじ 1/大さじ 4
塩・こしょう・コンソメ粉末	適量
玉ねぎ	140 g
鶏もも肉皮なし/ブロック	120 g/80 g
しめじ/ブロッコリー	60 g/60 g
サラダ油/白ワイン	小さじ 1/大さじ 1
塩・こしょう・コンソメ粉末	適量
牛乳/米粉	240ml/大さじ 2～
生クリーム	大さじ 3

▶作り方

- ① ケチャップライス用の玉ねぎはみじん切り、ベーコンは食べやすく切る。
 - ② 油で①の玉ねぎをじっくり炒め、さらにベーコンを炒めてケチャップ・調味料で味をつけ、ご飯に混ぜておく。
 - ③ クリームソース用の玉ねぎはスライス、鶏肉は小さめに切り、しめじとブロッコリーは小房に分けておく。
 - ④ 油で③の玉ねぎをじっくり炒め、さらに鶏肉、えびを炒め、しめじ、ワイン、調味料、牛乳を加える。
 - ⑤ 少し残しておいた牛乳で米粉を溶き、④に加えてとろみをつける。生クリームとゆででおいたブロッコリーを加え、②のケチャップライスにかける。
- *クリームソースのとろみはお好みで調整してください。

《主食》 ガーリックライス

給食で大人気！いつも食缶が空っぽになって給食室に戻ってきます。
給食では炒めた具をごはんに混ぜていますが、
家庭ではごはんを炒めてもおいしくできます。



▶材料（4人分）

ごはん	4 膳
サラダ油	小さじ2
にんにく	小さめひと片
コーン	50 g
しょうゆ	小さじ1

▶作り方

- ① サラダ油でみじん切りのにんにくを炒め、香りがたってきたらコーンを加えて炒める。しょうゆを加えて炒め、コーンに味をなじませる。
- ② ①をごはんによく混ぜる。

《主食》ステーキ丼



ステーキを給食でも食べたい!というリクエストにこたえるために考えたレシピです。豚肉や鶏肉でもおいしくできます。

▶材料（4人分）

ご飯	茶碗4杯分
牛角切り肉	300g
塩・こしょう	少々
にんにく	1/2 かけ
玉ネギ	1/4 個
りんご	1/8 個
★醤油	大さじ2
★みりん	大さじ1
★赤ワイン	小さじ1
白すりごま	小さじ1
コーン	80g
いんげん	8本

▶作り方

- ① 《ソースを作る》にんにく、玉ネギとりんごをすりおろし★の調味料と合わせて火にかける。野菜が柔らかくなり全体の味がなじむまで煮る。
- ② コーンを加えさらに煮込み、最後にゴマを加える。
- ③ いんげんはゆでて2cm長さに切っておく。
- ④ 《肉を焼く》牛肉の角切りに塩、こしょうをふりフライパンかオーブンで焼く。
- ⑤ 肉がやけたら、ソースといんげんを混ぜ合わせる。
- ⑥ ご飯に⑤をソースごとかけていただく。

《主食》 中華風たけのこご飯



いつもの和風のたけのこご飯を中華風に！

ゴマ油を入れてご飯を炊くので、中華風の香りのご飯になります。

▶材料（5人分）

米	2合
●酒	小さじ2と1/2
●ゴマ油	小さじ1
とりもも肉	100g
たけのこ水煮	100g
ゴマ油	小さじ1
★しょう油	大さじ1と1/2
★酒	小さじ1
★粉末コンソメ	少々
チンゲン菜	1/2株

▶作り方

- ① 米は普段通りの水加減にして、●の調味料を入れて炊く。
- ② チンゲン菜はゆでてから刻んで、よく絞って水気を切っておく。
- ③ とり肉とたけのこは 1 センチ角に切っておく。
- ④ 鍋にごま油を熱してとり肉を炒める。とり肉に火が通ったらたけのこを入れて炒め、★の調味料を加えて5分間位煮て火を止める。
- ⑤ ①②④を混ぜ合わせる。

《主食》セサミトースト



ごまとっぴりの甘いトーストです。ごまにはカルシウム、マグネシウム、鉄分、若返りに役立つといわれているビタミンEが豊富に含まれています。混ぜて、ぬって、焼くだけ！なので朝食づくりにチャレンジしてください。

▶材料（4人分）

食パン	4 枚
★バター	大さじ 2
またはマーガリン	(24 g)
★白ごま	大さじ 1
★グラニュー糖	大さじ 1

▶作り方

- ① バターは室温にもどす。ごまの半量はすりつぶす。
- ② ★をよく混ぜ合わせ、食パンにぬる。
- ③ トースターで色よく焼く。

《主食》 ツナマヨトースト

朝食のトーストがちょっぴりボリュームアップ。
前日に具材を混ぜておけば、翌朝パンにぬって焼くだけで完成です！

▶材料（4人分）

食パン	4 枚
ツナ	1 缶
コーン	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
スライスチーズ	4枚

▶作り方

- ① ツナ・コーン・調味料を混ぜる。
- ② ①を食パンにぬり、チーズをのせて焼く。



《主菜》 生揚げの田楽



佐倉の「江戸ぐるめ」給食レシピより

江戸時代に発行された料理本「豆腐百珍」には 100 通りの豆腐料理が紹介されています。

▶材料（4人分）

生揚げ	3 枚
鶏むねひき肉	100 g
油	小さじ1
★白味噌	60 g
★砂糖	大さじ2
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ2
ニラ（小葱でもよい）	50 g
白いりゴマ	少々

▶作り方

- ① 生揚げはゆでて油抜きをして、4 つに切る。
- ② ニラは 7 ミリの長さの小口切りにする。
- ③ ≪肉みそを作る≫鍋に油を熱して鶏ひき肉を炒める。色が変わったら★の調味料を入れる。砂糖が溶けるとトロツとしてくるので、ニラを入れて火を通す。
- ④ 生揚げに肉みそをのせ、さらにゴマをかけて、オーブントースターで焼く。（少し焦げ目をつけたほうがおいしいです）

☆生揚げでなく油揚げを使い、カリッとするまで焼いたものもおすすめです。

《主菜》アジのカレー風味揚げ



魚を、カレーの香りで食べやすくしています。

▶材料（4人分）

アジ切り身	4切れ（60g 位）
☆しょうゆ	大さじ1／2
☆塩	小さじ1／2 弱
☆こしょう	少々
カレー粉	小さじ2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

▶作り方

- ① ☆をよく混ぜて、アジにからめて、下味をつけておく。
 - ② カレー粉と片栗粉を混ぜておく。
 - ③ ①のアジに②をまぶし、油で揚げる。
- ※カレー粉が入った衣は焦げやすいので、注意してください。170度～180度目安です。
- ※衣が不足する場合は、カレー粉：片栗粉＝1：3位の割合で足してください。

《主菜》 鮭のねぎみそ焼き



長ねぎを肉料理や魚料理に使うことで、肉や魚の生臭みを消すことができます。

▶材料（4人分）

鮭の切り身 60g 4枚

★ねぎみそ

長ねぎ（みじん切り） 4g

酒 小さじ1

みりん 小さじ1

きび砂糖 大さじ1

白味噌 大さじ1

▶作り方

① 鮭を★の材料で漬け込んで魚焼きグリルで焼く。

※焦げやすいので注意して焼く。

※下味に胡麻を加えてもおいしくいただけます。

《主菜》 鮭のもみじ焼き

鮭は味がついていないものを使ってください。ほかの魚や肉でも作れます！

▶材料（4人分）

鮭切り身	4切れ
塩	少々
コショウ	少々
★にんじん	1 / 4本
★しょうが	1 かけ
★マヨネーズ	大さじ1
★オイスターソース	小さじ1
★酒	小さじ1
★牛乳	大さじ1
★しょうゆ	少々

▶作り方

- ① 鮭に塩コショウをふる。
- ② にんじんとしょうがはすりおろしにする。
- ③ ★の材料を混ぜ合わせる。
- ④ ①に③をかける。
- ⑤ 210℃のオーブンで13分焼く。
魚焼きグリルで焼いてもOK。

《主菜》 鱈のみそ焼き



みそ味が効いていて、ご飯がすすむ魚料理です。

▶材料（4人分）

たら切り身	50g	4切れ
★しょう油		小さじ2
★赤みそ		小さじ2
★酒		小さじ1
★みりん		小さじ1強

▶作り方

- ① ★の調味料を混ぜる。
 - ② たらの切り身を①に漬けて下味をつける。
（1時間ほど冷蔵庫に入れておくと良い。）
 - ③ ②をオーブンに並べる。
 - ④ 180℃で15分焼く。（焦げないように注意しながらフライパンやグリルで焼いてもOK。）
- * 鮭など他の魚でも美味しくできます！

《主菜》豆腐ハンバーグ



人気のハンバーグに豆腐とおからを加え、不足しがちな食物繊維なども摂れるようにアレンジしました。卵や牛乳も使っていないので、卵や乳のアレルギーがある方にも安心です。肉はもちろん豚肉だけでも鶏肉だけでも大丈夫です。その場合は、それぞれの肉の分量を、足した量をご用意ください。

▶材料（4人分）

豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	90g
木綿豆腐 （絹豆腐でも可）	80g
玉ねぎ	1/4個
油	小さじ1
おから	大さじ2と1/2
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ（あれば）	少々
★トマトケチャップ	大さじ2
★中濃ソース	大さじ1
★みりん	小さじ2
★赤ワイン	大さじ1/2
★水	大さじ2

▶作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油で茶色くなるまでよく炒め、冷ましておく。（耐熱容器に玉ねぎを入れて油をかけ、サランラップをふんわりかけてレンジで3分加熱でもOK）
- ② ボウルに豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、①の玉ねぎ、おから、塩、こしょう、ナツメグをすべて加えてよくこね、4等分にし、一つずつ小判型に形を整え、中央をすこしくぼませる。
- ③ フライパンで油（分量外）を熱し、②を並べて、強火で1分、ふたをして中火で3分焼く。
- ④ ③のハンバーグを裏返し、同様に強火で1分、ふたをして中火で3分焼き、中まで火が通ったら、お皿に移す。
- ⑤ ④で使ったフライパンの油をキッチンペーパーなどで軽くふき取り、★の調味料と水を加えて中火で煮立たせる。
- ⑥ ④のハンバーグに⑤のソースをかける。



《主食》 トマトオムレツ

佐倉市では、多くの地域でトマトが生産されています。

トマトには、風邪予防のビタミン C、腸の調子を整える食物繊維、塩分の排出を促すカリウムなど多くの栄養素が含まれます。

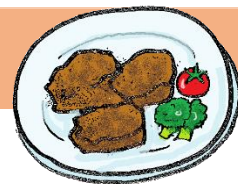
▶材料（4人分）

たまねぎ	大 1 / 4 個
たまご	L 3 個
ハム	3～4 枚
トマト	大 1 / 2 個
サラダ油	少々
スライスチーズ	2 枚
塩・こしょう	少々
カップ	4 個

▶作り方

- ①玉ねぎ・ハムはみじん切りにする。トマトは種を取ってざく切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとハムを炒め、塩・こしょうで調味する。
 - ③ボウルに卵を割り入れ、そこへ②を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ④③にスライスチーズを小さくちぎって入れ、刻んだトマトも加えて混ぜ合わせる。
 - ⑤カップに分け、オーブンで焼く。
- ※フライパンに④をそのまま流して焼いても OK！

《主菜》 ヤンニョムチキン



韓国の料理「ヤンニョムチキン」を給食用にアレンジしました。
甘辛いから揚げです♪

▶材料（4人分）

鶏もも肉	240g
★おろししょうが	少々
★酒	小さじ1
★塩・こしょう	少々
かたくり粉	適量
サラダ油(揚げ油)	適量
◎コチュジャン	小さじ1/2
◎おろしにんにく	少々
◎酒・しょうゆ	各小さじ2
◎みりん	小さじ1
◎砂糖	小さじ1/2
◎一味唐辛子	軽くひとふり
◎ケチャップ	大さじ1
◎水	大さじ2

▶作り方

- ① 鶏肉は角切りにする。ポリ袋に入れ、★を加えて軽くもむ。冷蔵庫に入れて20分ほどおき、下味をつける。
- ② ◎を小鍋に入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
(深めの耐熱容器に入れて、600Wのレンジで1分から1分半ほど加熱してもOKです)
- ③ ①の鶏肉の汁気を切って、かたくり粉をまぶす。
- ④ 中温(170℃)の油で3～5分ほど揚げて、キッチンペーパーの上で油を切る。
- ⑤ 熱いうちにボウルに入れ、②のタレを加えて全体によくからめる。

《主菜》 松風焼き

鶏ひき肉をみそ等で味付けし、焼いた和風ハンバーグ風のおかずです。
多めに作って、冷凍すれば、お弁当のおかずにもなります。



▶材料(4人分)

鶏ももひき肉	250g
玉ねぎ	中1/2個(100g)
パン粉	1/2カップ(20g)
★みそ	大さじ1と2/3
★砂糖	大さじ1と1/3
★料理酒	大さじ1
白ごま	大さじ1/2～1

▶作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
(炒めずそのまま使用します。)
- ② ★の調味料を混ぜておく。
- ③ 鶏ひき肉と②の調味料をボウルに入れよく混ぜ、玉ねぎ、パン粉を加え、しっかり混ぜ合わせる。
(パン粉は、加減して入れる。)
- ④ ③を4等分して小判型に成型し、ごまをふりフライパンで火が通るまで焼く。
(オーブン可のカップに入れて、180℃のオーブンで15～20分焼いてもよい。)
※給食では、クッキングシートを敷いた天板に肉だねを平らにして焼き、四角に切ります。

《主菜》花シュウマイ



包まないシュウマイなので、小さなお子さんとも楽しく作れます。

▶材料（4人分）

★鶏もも肉（ひき肉）	160g
★しょうが	少々
★パン粉	大さじ1
★玉ねぎ	100g（中1/2個）
★片栗粉	大さじ1と1/2
★塩	少々
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1弱
★ごま油	小さじ1/2
シュウマイの皮	4枚
コーン	大さじ2
グリーンピース	大さじ2
アルミカップ	4個

▶作り方

- ① しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② コーン、グリーンピースは下ゆでしておく。
（缶詰や冷凍したものを使う場合は不要。）
- ③ ★をよく混ぜる。
- ④ アルミカップにシュウマイの皮を乗せる。
- ⑤ ③を4等分にし、軽く丸めてシュウマイの皮の上に乗せる。
- ⑥ 彩りでコーン、グリーンピースを乗せる。
- ⑦ 蒸し器で15分程蒸して、中まで火が通ったら出上がり。
（電子レンジで加熱する場合は、アルミカップを使わずに、紙製のカップや耐熱皿で調理してください。）

《副菜》 かぼちゃのバジル焼き



チーズと相性が良いかぼちゃを洋風に食べやすくしました。

▶材料（4人分）

かぼちゃ	1/6 個
ジェノバペースト	15 g

【ペーストがない時】

・ 乾燥バジル	1 g
・ オリーブ油	小さじ2
・ にんにくすりおろし	少々
胡椒	少々
粉チーズ	大さじ2
生パン粉	小さじ4

▶作り方

- ① かぼちゃは7mmくらいのいちょう切りにして蒸しておく。（レンジでも可。）
- ② かぼちゃと他の材料を混ぜて、オーブンで焼く。

《副菜》 じゃがいものカレーソテー

じゃが芋は主成分がでんぷんで、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。



▶材料（4人分）

じゃがいも	大1個
ピーマン	小1個
にんじん	80g
ベーコン	3枚
カレー粉	適量
塩	適量
サラダ油	小さじ1

▶作り方

- ① じゃがいもをいちょう切りにして蒸す。
- ② ピーマンを角切りにする。
- ③ にんじんをいちょう切りにする。
- ④ ベーコンを千切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱する。
- ⑥ ベーコン、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ⑦ 火が通ったら、①のじゃがいもを入れ、カレー粉と塩で味付けをする。

《副菜》レバーとポテトのごま和え



鉄分が豊富なレバーを子どもたちの好きな味に仕上げました。

▶材料（4人分）

豚レバー	60g
★しょうが	少々
★しょうゆ	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ2
じゃがいも	1個
揚げ油	適量
小松菜	80g
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1と1/2
すりごま	大さじ2

▶作り方

- ① 豚レバーを千切りにして軽くゆで、★の調味料(しょうがはすりおろす)で下味をつける。
- ② じゃがいもは千切りにして素揚げする。
- ③ ①のレバーに片栗粉をまぶし、カリッとなるように揚げる。
- ④ 小松菜は2cmくらいに切ってゆで、しっかり水気を絞る。
- ⑤ ②～④を●の調味料で和え、最後にすりごまを加えてよく和えれば出来上がり。

《副菜》 ふろふき大根（ゆずみそ）



佐倉市では大根もたくさんとれます。地場産の野菜を味わうのにピッタリのメニューです。

▶材料（4人分）

大根	400g
だし用昆布	5cmくらい

[ゆずみそ]

★赤みそ	大さじ1
★白みそ	大さじ1
★砂糖	大さじ1.5
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ1
ゆず	少々

▶作り方

- ① 大根は皮をむき、4cmくらいの厚さの輪切りか半月切りにする。
- ② 大根を水から下ゆでする。
- ③ たっぷりの水に昆布と下ゆでした大根を入れ火にかける。沸騰直前で弱火にし大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ゆずみそを作る
みそ、砂糖、酒、みりんをよく混ぜながら弱火にかけてへうで練り上げる。照りがでたらゆずの皮をすりおろしたものとゆずの汁少々を加え混ぜて火を止める。

*ゆずがない時期は入れずに作る。

《副菜》味噌ドレッシングサラダ



みそ味のさっぱりしたドレッシングで、野菜がたくさん食べられます。
他の野菜を使ったり、ハムやカニカマを加えたりしてもいいですね。

▶材料（4人分）

キャベツ	3 枚
きゅうり	1/2 本
人参	1/6 本
もやし	80 g
★味噌	大さじ 1 弱
★サラダ油	小さじ 3
★酢	小さじ 2
★砂糖	大さじ 1
★醤油	小さじ 1/3
★ごま油	小さじ 1/2
★ごま	小さじ 1

▶作り方

- ① キャベツ、人参は千切り、きゅうりは輪切りにする。もやしは洗っておく。
- ② 野菜はゆでて冷まし、水気をしぼる。
- ③ ★の材料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜と③のドレッシングを和える。

※ドレッシングで和えたあと、時間がたつと野菜の水分が出てくるので、食べる直前に和えるのがおすすめです。

《副菜》もやしとハムの和え物



さっぱりとしているので、暑い季節でも食がすすみます。

▶材料（4人分）

もやし	200g
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/4個
ハム	4枚
★砂糖	大さじ1
★醤油	大さじ1強
★酢	大さじ1弱
★ごま油	小さじ1

▶作り方

- ① きゅうりは千切りにする。玉ねぎは横半分に切り、薄切りにする。ハムは半分に切り、千切りにする。
- ② もやし、①の野菜をさっとゆでて冷まし、水気を切る。
- ③ ★を混ぜ合わせ、②とハムを和える。

《汁物》 米粉入りすいとん汁



すいとんに米粉が入るとモチモチです。小麦粉だけ作ってもおいしいです。

▶材料（4人分）

米粉	40 g
小麦粉	32 g
牛乳	大さじ2強
水・溶き卵	各大さじ1
鶏もも小間肉	100 g
にんじん	40 g（1/3 本）
大根	3 センチ長さ
ごぼう	1/4 本
長ねぎ	1/2～1 本
小松菜	2 株
油揚げ	1/2 枚
サラダ油	小さじ1
料理酒	小さじ1 強
だし汁	2と1/3 カップ
しょうゆ	大さじ1と2/3
塩	小さじ2/3

▶作り方

- ① 米粉、小麦粉を混ぜ、牛乳・水・卵を少しずつ加えながらよくこねる。耳たぶくらいのかたさになるように水を調節する。少しねかせる。
- ② 人参、大根はいちよう切り、ごぼうは斜め薄切り、長ねぎは小口切りにする。小松菜は3センチに切り、さっとゆでる。油揚げは千切りにし、油抜きする。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう、鶏肉を炒める。にんじん、大根、酒を加えさっと炒めたら、だし汁を入れる。
- ④ アクをよくとってから、油揚げを加え、①を一口大にちぎりながら入れていく。
- ⑤ すいとんが煮えたら、塩、しょうゆで味をつけ、長ねぎと小松菜を加える。

《汁物》白菜と豚肉の和風スープ



しょうがの風味がきいた和風スープです。

▶材料（4人分）

白菜	120 g
豚肉小間切り	60 g
すりおろししょうが	小さじ 1/2
長ねぎ	20 g
にんじん	20 g
酒	小さじ 2
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 2
だし汁	480ml

▶作り方

- ① 白菜は葉と芯を分けてそれぞれ 2 cm幅、長ねぎは斜め切り、にんじんは薄めのいちよう切りにする。
- ② 煮たたせだし汁に酒を加え、豚肉を煮る。あくをとったら白菜の芯、長ねぎ、にんじんを加えて、火が通ったら白菜の葉を加える。
- ③ 塩・こしょう・しょうゆ・すりおろししょうがを加える。

《汁物》 トマトと卵のスープ

トマトの甘みを感じられるスープです。トマトと卵がよく合います。



▶材料（4人分）

たまねぎ	大 1/2 個
トマト	大 1 個
卵	2 個
ホールコーン	25 g
じゃが芋	大 1/2 個
サラダ油	適量
コンソメ	1 個
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
水	4カップ

▶作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。トマトはくし形切り、じゃが芋は角切りにする。パセリは、みじん切りにし、水にさらす。
- ② 鍋にサラダ油・玉ねぎを入れ、炒める。
- ③ 水・コンソメ・じゃが芋を順に入れていく。
- ④ じゃが芋に火が通ってきたら、トマト・コーンを加える。
- ⑤ 塩・こしょうで味を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 最後に水を切ったパセリを加える。

《汁物》なめこと卵のスープ



なめこのとろみで、卵がフワッとしあがります。

▶材料（4人分）

なめこ	1 袋
長ねぎ	約 1/3 本
わかめ（乾燥）	小さじ 1
★鶏がらスープの素	小さじ 1.5
★しょうゆ	小さじ 2
★こしょう	少々
水	3 カップ
卵	1 個

▶作り方

- ① なめこはさっと洗う。長ねぎは 5 ミリくらいの小口切りに切る。
- ② 湯を沸かし、長ねぎを加えて柔らかくなったら、なめこ・わかめを煮る。
- ③ ★の調味料を加え、スープがグツグツとしているところへ、溶き卵を少しずつ加えてひと煮立ちさせる。

《汁物》もずくと卵のスープ

もずくは沖縄県で収穫されている海藻で、食物繊維などを多く含んでいます。

▶材料（4人分）

もずく	60g
長ねぎ	約 1/4 本
にんじん	中 1/4 本(40g)
えのきだけ	40g
★鶏がらスープの素	小さじ1.5
★しょうゆ	小さじ2
★こしょう	少々
水	3 カップ
卵	1 個
※片栗粉	小さじ1
※水	小さじ3

作り方

- ① 長ねぎは5ミリくらいの小口切り、にんじんはせん切り、えのきだけは長さを半分に切りほぐしておく。
- ② 湯を沸かし、野菜を煮て柔らかくなったら、もずくをほぐしながら加えて煮る。
- ③ ★の調味料を加えひと煮立ちしたら、一度火を弱めよくかき混ぜながら※の水溶き片栗粉を加える。火を強め、スープがグツグツとしているところへ、溶き卵を少しずつ加えてひと煮立ちさせる。



《おやつ》 ココアプリン



電子レンジを使って作る、ちょっぴりビターな味わいのプリンです。

▶材料（4人分）	（プリンカップ 4 個分）
粉ゼラチン	5 g
水	大さじ 2
砂糖	大さじ 2 と 1/2
ココア	大さじ 1
牛乳	220ml
生クリーム	大さじ 3

*ココアは砂糖やミルクの入っていないものを使います。

▶作り方

- ① 分量の水に粉ゼラチンをふり入れて、ふやかしておく。
- ② 耐熱ボウルに砂糖とココアを入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、600wのレンジで 2 分ほど加熱して砂糖を溶かす。
- ③ ②に①を加えてよく溶かしてから、生クリームを加える。
- ④ プリンカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

*ココアや砂糖の量はお好みで調整してください。
甘さ控えめ、ココア強めのプリンになります。

《おやつ》 さつま芋と大豆のかりんとう揚げ

カリカリに揚げたさつま芋と大豆に、甘い黒みつダレがからんで
かみごたえのあるメニューです。



▶材料（4～5人分）

さつま芋	200g
大豆（乾燥）	40g
揚げ油	適量
★さとう	小さじ2
★黒ざとう	小さじ2
★塩	ひとつまみ
★水	大さじ1

▶作り方

- ① 大豆は一晩水につけてもどしておく。さつま芋は1cm角の角切りにして、水にさらす。
- ② ①の水分をしっかりとふき取って、160℃の油でカラッと揚げる。
- ③ ★を混ぜ合わせ、煮立たせ、②を混ぜる。

《おやつ》野菜チップス



苦手な野菜もチップスにするとおいしく食べられます。

佐倉市産のれんこんはおいしいですよ。

▶材料（4人分）

かぼちゃ	150 g
さつまいも	150 g
れんこん	70 g
揚げ油	適宜
塩	お好みで

▶作り方

- ① かぼちゃはワタを取り、くし形に切った後薄切りにする。さつまいもはよく洗い、皮付きのまま薄く切る。れんこんは皮をむき、いちょう切りにする。さつまいも、れんこんは水にさらし、アクを抜く。
- ② 160℃の油でパリッとするまで揚げる。
- ③ お好みで塩を振る。

《おやつ》 チョコバナナケーキ



ホットケーキミックスで簡単にできます。

生地ココアパウダー(大さじ2)を加えてもおいしくできます。

▶材料 (6 個分)

ホットケーキミックス	180 g
砂糖	大さじ2
卵	1/2 個分
牛乳	90 c c
バター	25 g
バナナ	中 1 本
チョコチップ	60 g

▶作り方

- ① バナナはフォークなどで粗くつぶしておく。
- ② バターをやわらかくし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に卵と牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを加えて混ぜ、バナナとチョコチップも加えて混ぜる。
- ⑤ カップに分けて焼く。(180℃ 20 分)

《おやつ》 チョコチップカップケーキ



電子レンジで作る簡単カップケーキです。

▶材料（4人分）

ホットケーキミックス	90g
サラダ油	大さじ 1
バター	大さじ 1（10g）
牛乳	大さじ 5
チョコチップ	20g
紙コップ	4個

▶作り方

- ① 紙コップは半分に切っておく。下半分を使います。
- ② ホットケーキミックスと牛乳をよく混ぜる。
- ③ ②に溶かしたバターと油・チョコチップを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ カップに分ける。（カップの半分くらいまで）
- ⑤ ラップをふわりとかけ、レンジで1～2分で完成！（オープン対応のカップに入れ、ラップをせずに、オープンで焼いてもOK）

*チョコチップの代わりに
板チョコを砕いて入れてもOK。

《おやつ》米粉カスタードクリーム



米粉を使って電子レンジでカスタードクリームが作れます。

パンにはさんだり、カステラや果物、ホイップクリームと一緒に「パフェ」もおすすめです。

▶材料（作りやすい分量）

卵	1 個
砂糖	大さじ 3
米粉	大さじ 1 弱
牛乳	150ml
バター	10g
バニラエッセンス	適量

*甘さ控えめなので、砂糖はお好みで調整してください。

▶作り方

- ① 耐熱ボウルに卵、砂糖、米粉を入れて泡立て器でよく混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② バターを固形のまま加えてふんわりとラップをかけ、600wのレンジで 1 分程度加熱してよく混ぜることを 3 回程度繰り返す。（とろみがつくまで）
- ③ よく混ぜて均一にして、バニラエッセンスを加える。

*鍋で作ることもできます。給食では缶詰のりんごを混ぜてパンにはさみました。食パンにクリームをぬってバナナの輪切りをのせてオーブントースターで焼いてもおいしくいただけます。

