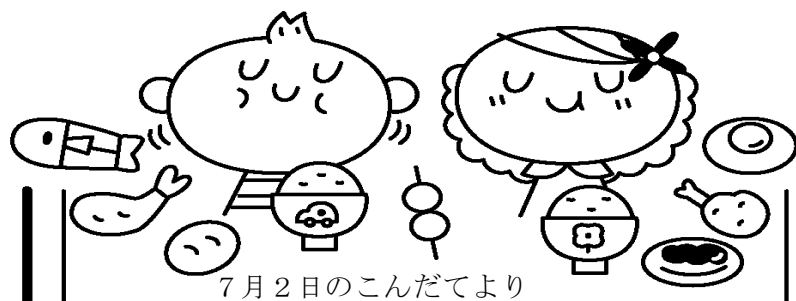


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～

【材料は4人分の分量です】

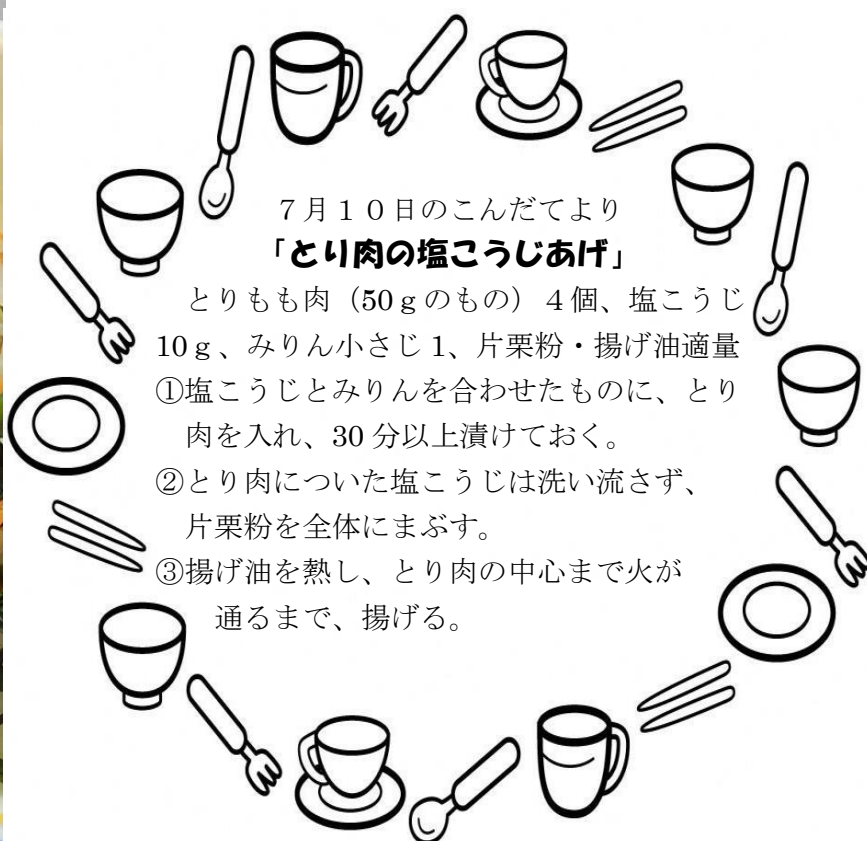


「横手のりんごと塩こうじのカップケーキ」 (8個分)

カットりんごコンポート 100 g、塩こうじ 8 g、
ホットケーキミックス 160 g、牛乳 80 g、バター 8 g、
卵 1 個、砂糖 15 g、アルミカップ (大きめ) 8 個

- ①バターは湯せんか電子レンジにかけて溶かす。
- ②ボウルに①、砂糖、卵、牛乳、塩こうじを入れて泡だて器でよく混ぜる。砂糖が溶けたら、りんご、ホットケーキミックスを加え、へらなどで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③②をアルミカップの半分くらいまで入れ、オーブンはオーブントースターで中心まで火が通るまで焼く。

***平鹿中学校の生徒さんが考えた
発酵スイーツです！**



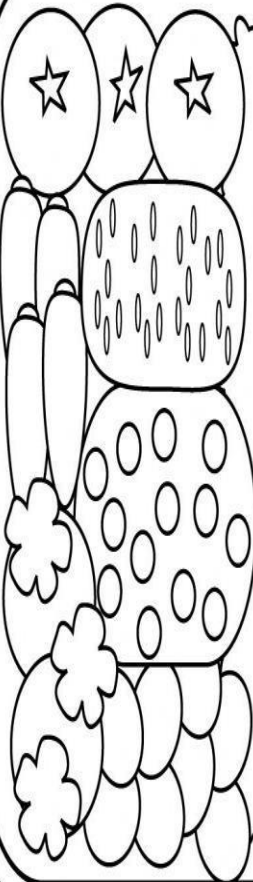
「とり肉の塩こうじあげ」

とりもも肉 (50 g のもの) 4 個、塩こうじ 10 g、みりん小さじ 1、片栗粉・揚げ油適量

- ①塩こうじとみりんを合わせたものに、とり肉を入れ、30 分以上漬けておく。
- ②とり肉についた塩こうじは洗い流さず、片栗粉を全体にまぶす。
- ③揚げ油を熱し、とり肉の中心まで火が通るまで、揚げる。

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～
【材料は4人分の分量です】



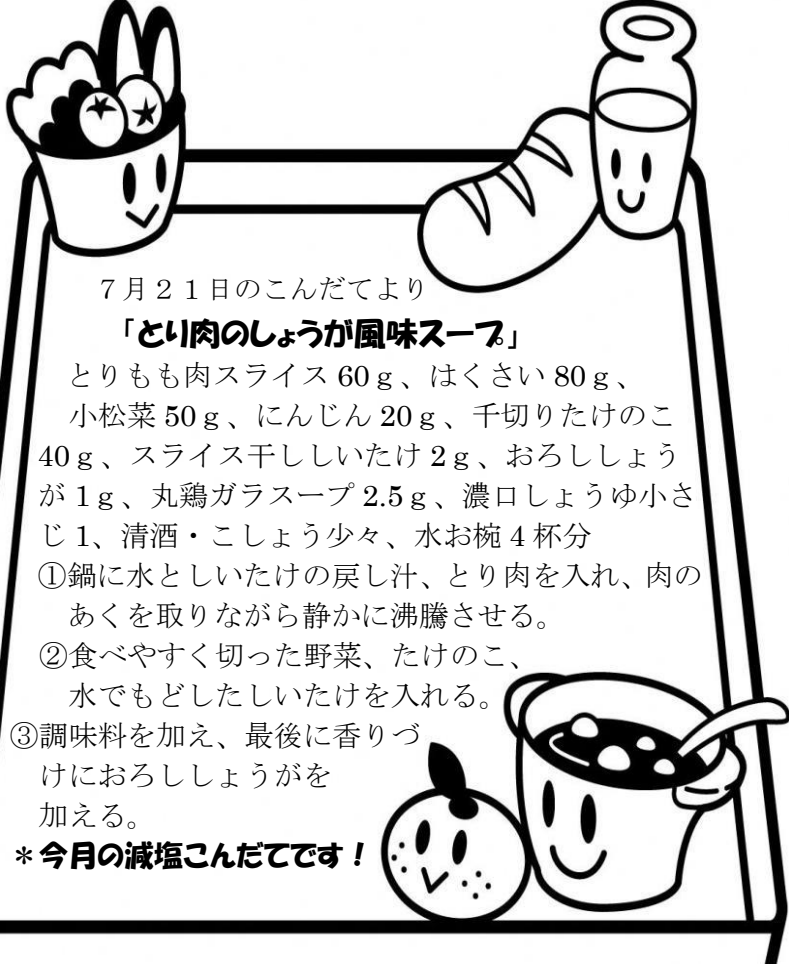


7月21日のこんだてより
「マロニー入り中華サラダ」

焼豚 20 g、きゅうり 40 g、
にんじん 30 g、もやし 100 g、
マロニー 30 g、ごま油 小さじ 1/2、
減塩タイプの中華ドレッシング
大さじ 1.5

①マロニーはゆでて、冷水にとり、
水気をしっかりとる。
②千切りにしたにんじん、もやしは
それぞれゆで、自然に冷ます。
③ボウルに、千切りにした焼豚、
輪切りにしたきゅうり、①②を
入れ、ドレッシング・ごま油を
加え、全体に味がなじむように混
ぜる。

*** 今月の減塩こんだてです！**



7月21日のこんだてより
「とり肉のしょうが風味スープ」

とりもも肉スライス 60 g、はくさい 80 g、
小松菜 50 g、にんじん 20 g、千切りたけのこ
40 g、スライス干しいたけ 2 g、おろししょう
が 1 g、丸鶏ガラスープ 2.5 g、濃口しょうゆ小
さじ 1、清酒・こしょう少々、水お椀 4 杯分

①鍋に水としいたけの戻し汁、とり肉を入れ、肉の
あくを取りながら静かに沸騰させる。
②食べやすく切った野菜、たけのこ、
水でもどしたしいたけを入れる。
③調味料を加え、最後に香りづ
けにおろししょうがを
加える。

*** 今月の減塩こんだてです！**