

—作ってみよう— (給食のメニューから)

メニュー名・食材名	一人分量	作り方
{フレンチトースト}		
食パン 6枚切り	1枚	<ul style="list-style-type: none"> ・卵をわりほぐし、砂糖 ・バナラエッセンス、牛乳 ・を加えよくまぜる。 ・パン両面に液を浸す。 ・焦げ目がつくまでオーブンで焼く。
牛乳	20g	
砂糖	5g	
鶏卵	20g	
バナラエッセンス	少量	
[ホットサンド]		
食パン 8枚切り	2枚	<ul style="list-style-type: none"> ・片方のパンにからしマーガリンを塗る。そのうえにハム・チーズをのせ、マーガリンを塗っていないパンを重ねる。 ・少し焦げ目つくまで焼く。
ソフトマーガリン	7g	
粉からし	少量	
ポークハム	1枚	
スライスチーズ	1枚	
{お菓子な目玉焼き}		
水	15g	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳寒天を作る。 ・アルミ皿の中央に黄桃缶をおく。 ・黄桃のまわりに牛乳寒を流す。
粉寒天	0.4g	
砂糖	5g	
牛乳	42g	
生クリーム	3g	
黄桃 (缶) ハーフ	1個	
アルミ皿 (丸型)	1枚	
[豆乳プリン]		
牛乳	42g	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳と豆乳を鍋に入れて温める。 ・プリンの素を加えて溶かす。 ・生クリームを加える。 ・カップに注ぎ分け冷やし固める。
プリンの素	8.5g	
生クリーム	6g	
豆乳	42g	
プリンカップ (90cc)	1個	

