

# 給食レシピ

12月



## いかのかりんと揚げ

<材料> 4人分

いか(短冊のもの)	160g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
しょうが(おろし)	小さじ1/2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

おかずにもおつまみにもなる一品。  
お弁当にもおすすめです。



## <作り方>

- ①いかは酒~しょうがで下味をつける。
- ②揚げ油を170℃に熱する。
- ③①のいかにかたくり粉をまぶし、茶色く色付いて火が通るまで揚げる。

## ビーンズポテト

<材料> (4人分)

じゃがいも	300g
かたくり粉	10g
大豆	40g
かたくり粉	10g
揚げ油	適量
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
パプリカ(粉末)	少々
ガーリックパウダー	少々

給食で大人気のメニューです。じゃがいもはレンジであらかじめ加熱しておく、短時間で揚がります。  
水煮の大豆を使用する場合は、表示の倍量ご用意ください。



## <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて厚めのいちよう切りにし、水にさらしてざるにあげる。
- ②乾物の大豆の場合は水に浸漬してから、やわらかくなるまでゆでる。水煮大豆の場合は水気を切っておく。
- ③①にかたくり粉をまぶし、低めの油で火が通るまで揚げる。②にもかたくり粉をまぶし、表面のかたくり粉がカラっとするまで揚げる。
- ④塩~ガーリックパウダーまでを合わせておき、揚がった③にまぶして調味する。

**焼きりんご** 4個分

<材料>

りんご	中1個(あれば紅玉)
砂糖	大さじ1.5
バター	12g
シナモンパウダー	少々
丸アルミカップ	厚手のもの4枚

<作り方>

- ①りんごは洗って4等分にし、芯を取る。
- ②バターは室温に出してやわらかくしておき、砂糖とシナモンパウダーを混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに①をのせ、上から②をのせる。
- ④180℃に温めたオーブンで25～30分焼く。



紅玉は生食よりも加熱に向いているりんごです。手に入ったらぜひ  
お試しください。

レンジで加熱してもおいしいですが、オーブンでじっくり焼くことで  
トロトロの焼きりんごになります。