

給食レシピ

1月



魚のごまみそ焼き

<材料> 4切れ分

さば切り身(50g)	4切れ
酒	小さじ1
みそ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	小さじ1

今回はさばを使用しましたが、さば以外の魚でもおいしく作る事ができます。砂糖の量は、みその塩分量に応じて調節してください。



<作り方>

☆オーブンを200℃に温めておく。

- ①さばに酒で下味をつける。
- ②いりごまを半ずりにして、みそ～しょうゆまでと一緒に合わせておく。
- ③オーブンシートを敷いたオーブン皿の上に①を置き、②のみそを塗って15～20分焼く。
(さばの大きさや厚みにもよるので、火の通り加減を確認してください。)

磯和え

<材料> (4人分)

小松菜	40g・・・3 cm長さ
キャベツ	100g・・・短冊切り
もやし	40g
にんじん	20g・・・せん切り
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2
のり	2g (全型約2/3枚分)
削り節	1/2パック

給食で人気の和え物です。給食では塩分を控えるためにだし割りじょうゆを使用しています。のりと削り節の風味で、野菜をおいしく食べる事ができます。



<作り方>

- ①野菜は洗ってそれぞれの切り方で切る、
- ②鍋に湯を沸かし、固いものから順に入れていく。ゆで上がったらざるにあげ、粗熱を取る。
- ③大きめのボールに②を入れ、だししょうゆとのり、削り節を加えて全体をよく和える。

ビスキュイパン 4個分

<材料>

丸型パン	4個
バター	25g
卵	1/2個
砂糖	小さじ3
アーモンドパウダー	25g
小麦粉	16g
ホワイトラム酒	小さじ1



給食で人気の甘いパンです。
丸型のパンがない場合は、バター
ロールでも大丈夫です。

<作り方>

- ①バターは室温に戻して、やわらかくしておく。ボールに入れてマヨネーズ状になるまですり混ぜる。
- ②①の中に卵から順に加えてよく混ぜ合わせ、生地を作る。一度にすべて入れず、少しずつ加え、よく混ぜていく。
- ③オーブンを180℃に温める。予熱をしている間に、パンの上に②をのせる。
- ④予熱が完了したら③をオーブンに入れて7～10分焼く。

☆生地はパンの上に塗るより「のせる」ほうが、生地がパンにかぶさるように焼き上がります。(オーブンの熱で生地が下に流れていきます。)