



6月 給食レシピ



カミカミかまぼこ



【材料 5人分】

- ・魚すり身 200 g
- ・千切りごぼう 30 g
- ・いかゲソ 40 g
- ・人参 1/6本
- ・ニラ 1/5束
- ・ひじき 1.5g
- ・かたくり粉 小さじ2
- ・揚げ油

【作り方】

- ①人参は、細い千切り、にはら1cmの長さに切る
- ②いかゲソは、粗みじん切りにする
- ③ひじきは、水で戻す
- ④すべての食材を混ぜ合わせて、小判型にして、中温で揚げる

かまぼこの具材を、変えて色々なかまぼこを作ってみましょう♪



みそンブサー



【材料 5人分】

- ・豚赤肉 100 g
- ・冬瓜 1/5切
- ・人参 1/2切
- ・豆腐 1/2個
- ・こんにゃく 100 g
- ・小松菜 1/3束
- ・おろし生姜 少々
- ・みそ 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・料理酒 小さじ2
- ・花かつお 20 g
- ・油 小さじ1
- ・かたくり粉 大さじ1



【作り方】

- ①豚赤肉・豆腐は、一口大に切る
- ②冬瓜は厚めのいちょう切り、人参は薄いいちょう切りにする
- ③小松菜は、2cm長さに切る
- ④花かつおで1ℓ程度のだしをとっておく
- ⑤鍋に油を敷き、生姜、豚肉を炒める
- ⑥⑤にだし汁を加え、人参、冬瓜、豆腐こんにゃく、小松菜の順に加え煮る
- ⑦☆の材料で味付けをし、かたくり粉でトロミをつける

冬瓜は、沖縄の夏野菜の一つです。煮物のほかに、汁物や和え物など幅広く料理に使えます♪ンブサーは、昔から受け継がれている料理の一つです。



くがに芋の蒸しケーキ



【材料 5人分】

- ・小麦粉 70 g
- ・ベーキングパウダー 3.5 g
- ・重曹 0.45 g
- ・くがに芋 30 g
- ・砂糖 35 g
- ・はちみつ 15 g
- ・塩 0.3 g
- ・豆乳 100cc
- ・バター 4.5 g

【作り方】

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・重曹をふるう
- ②くがに芋は0.8cm角程度に切る
- ③バターは溶かしておく
- ④砂糖、はちみつ、塩、豆乳を混ぜ合わせ、その中に、①を3回程度に分けて入れ混ぜる
- ⑤④に②を入れてサックリ混ぜ、カップに生地を入れて、20分程度蒸す

蒸しケーキは、紅芋、さつまいもでも美味しくできますよ♪

