

1. グルテンフリーのカボチャケーキ

パウンドケーキ型	20×7×5.5cm
カボチャ	200g
トッピング用カボチャ	50g
卵	2個
グラニュー糖	50g

- ・オーブンは170℃に予熱しておきます。
- ・型にはクッキングシートを敷いておきます。
- ・卵は、卵黄と卵白に分けておきます。
- ・カボチャ200gを一口大に切り、耐熱ボウルにふんわりラップで、600wのレンジに3分。ひっくり返して3分程加熱して、やわらかくなるまで。
- ・熱いうちにフォークやマッシャーなどでつぶし、卵黄を混ぜ合わせます。
- ・別のボウルで卵白をハンドミキサーで泡立て、グラニュー糖を2回に分け入れ、角が立つまで泡立てます。
- ・カボチャにメレンゲを2回に分け入れ、ゴムベラでサックリ混ぜ合わせます。
- ・トッピングのカボチャは5mmの幅に切っておきます。
- ・クッキングシートを敷いた型に生地を流し込み、カボチャを上にとッピングして、170℃のオーブンで20分ほど焼きます。
- ・焼き上がり、粗熱を取り、切り分けて 召し上がれ

2. バナナ焼きプリン

パウンドケーキ型 16.5 × 7 × 5.5 cm

カラメル

上白糖	100 g
水	50 cc
お湯	30 cc

ミント 適量

プリン生地

バナナ	220 g (約2本)
卵	4個
牛乳	100 cc
生クリーム	100 cc
グラニュー糖	40 g

- ・オーブンは150℃に予熱しておきます。
- ・カラメルを作り、型の下にひきます。
- ・ミキサーにバナナ、卵、牛乳、グラニュー糖を入れ、なめらかになるまでミキサーで混ぜ、ボウルに出し、生クリームを加え混ぜ、ザルで濾して、カラメルをひいた型に流し込みます。
- ・150℃のオーブンで30分、湯煎焼きをして、粗熱がとれて冷蔵庫でしっかり冷やします。
- ・型からはずし、お好みの大きさにカットして、ミントを飾り
- ・ 召し上がれ

3. バナナのココアパウンドケーキ

パウンドケーキ型 21×8×5cm

ホットケーキミックス	200g
ココアパウダー	10g
牛乳	100cc
卵	1個
溶かしバター	30g
砂糖	小さじ2
バナナ 生地用	2本
バナナ トッピング用	1本
☆余った板チョコ	少々

- ・オーブンは190℃に予熱しておきます。
- ・型にはクッキングシートを敷いておきます。
- ・ボウルにバナナを入れ、フォークで潰します。卵と牛乳を加え混ぜ合わせ、溶かしバターと砂糖を加え、よくゴムベラで混ぜます。
- ・ココアパウダーとホットケーキミックスを加え、ゴムベラで混ぜ合わせ、型に流し込み、トッピング用バナナを4つに切り、ぶすっと刺します。余った板チョコを割って、トッピングしました。
- ・190℃のオーブンで30分焼き、粗熱をとり、型からはずし、カットして召し上がれ

☆麻婆豆腐☆

材料<4人分>	分量
豚ひき肉	40g
炒め油	適量
おろしにんにく	適量
おろししょうが	適量
にんじん	30g
干しいたけ (戻し汁も使用)	1~2枚
たけのこ水煮	20g
にら	1~2本
長ねぎ	20g
豆腐	160g
★中華だしの素	少々
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1と1/3
★みそ	小さじ1と2/3
★トウバンジャン	適量
★水	大さじ4
片栗粉 (水溶き片栗粉)	小さじ1弱
ごま油 (仕上げ用)	少量



栄養価(一人あたり)

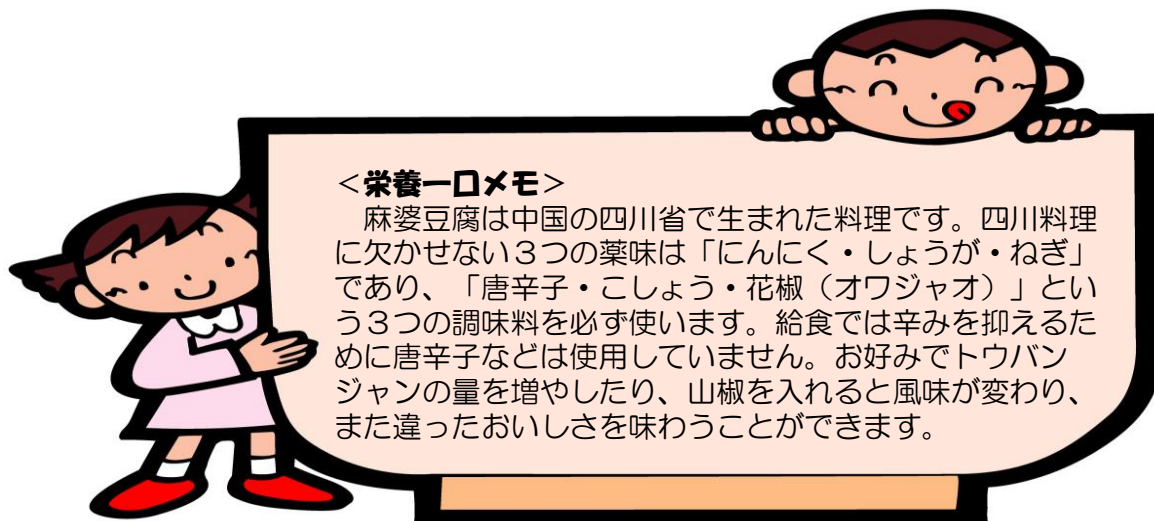
エネルギー	77 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	3.6 g
カルシウム	18 mg

<下ごしらえ>

- 干しいたけを水で戻す。
- にんじん、しいたけ、たけのこはみじん切り、にらは1cm幅、長ねぎは3mm幅の小口切りにする。
- 豆腐は食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で2分ほど湯通しし、水気をよくきっておく。
- ★の調味料を合わせておく。

<作り方>

- ①フライパンに油、おろしにんにく、おろししょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ②にんじん、たけのこ、しいたけを加えて炒め、合わせ調味料を入れて煮る。
- ③豆腐を加えて煮る。
- ④にら、ねぎを加えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※豆腐が崩れないように気をつける。
- ⑤ごま油を回し入れ、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

麻婆豆腐は中国の四川省で生まれた料理です。四川料理に欠かせない3つの薬味は「にんにく・しょうが・ねぎ」であり、「唐辛子・こしょう・花椒(オウジャオ)」という3つの調味料を必ず使います。給食では辛みを抑えるために唐辛子などは使用していません。お好みでトウバンジャンの量を増やしたり、山椒を入れると風味が変わり、また違ったおいしさを味わうことができます。

☆肉じゃが☆

材料<4人分>	分量
豚もも肉(小間肉)	90g
酒	少々
炒め油	適量
にんじん	30g
玉ねぎ	80g
じゃがいも	200g(2個)
こんにゃく(又はしらたき)	70g
さやいんげん	1本
かつおだし(顆粒だしで可)	具材がひたるくらい
砂糖	大さじ1と2/3
しょうゆ	大さじ1と1/3



栄養価(一人あたり)

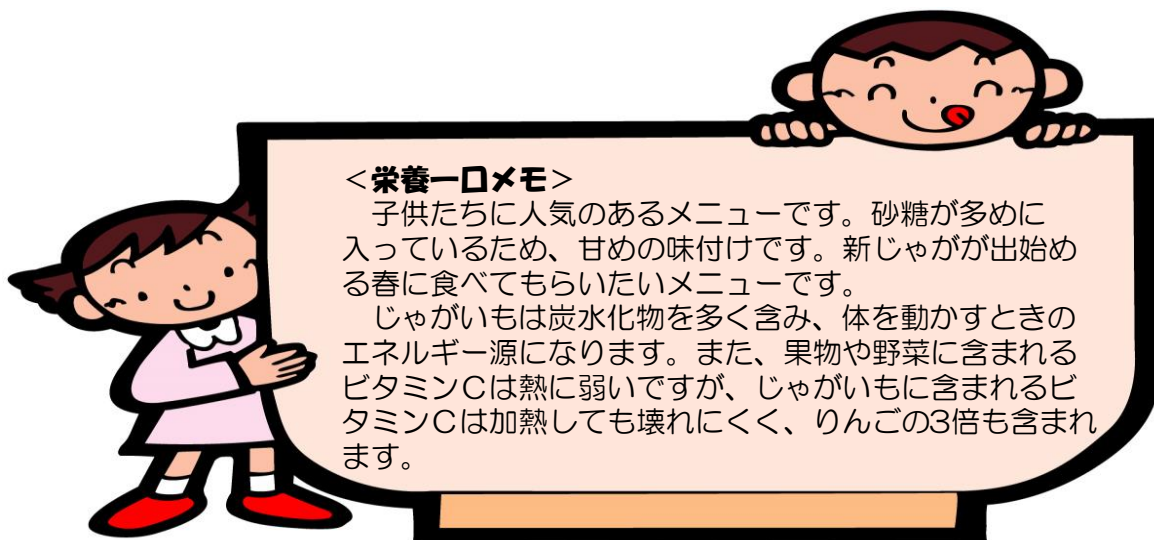
エネルギー	119 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	3.1 g
カルシウム	20 mg

<下ごしらえ>

- にんじんは4mm厚さのいちよう切り、玉ねぎは3mm厚さの薄切り、じゃがいもは一口大、こんにゃくは短冊切りにする。

<作り方>

- ①鍋に油を入れて熱し、酒をふった豚肉を炒める。
- ②にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、じゃがいもの順に入れて炒める。
- ③砂糖、だしを入れて煮る。じゃがいもが透き通ってきたらしょうゆ、いんげんを入れ、さらに煮る。じゃがいもが中まで火が通ったら、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>
 子供たちに人気のあるメニューです。砂糖が多めに入っているため、甘めの味付けです。新じゃがが出始める春に食べてもらいたいメニューです。
 ジャがいもは炭水化物を多く含み、体を動かすときのエネルギー源になります。また、果物や野菜に含まれるビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、りんごの3倍も含まれます。

6. きゅうりとナスの揚げ浸し

きゅうり	2本
ナス	2本
揚げ油	適量

つけ汁	
めんつゆ	100cc
酢	70cc

大葉	2～3枚
----	------

- ・大葉は軸を落とし、千切りにしておきます。
- ・バットかボウルにつけ汁を作り、よく混ぜておきます。
- ・きゅうりは、へたを落として、乱切りにします。
- ・ナスもへたを落として、乱切りにして、水にさらし、10分ほど置いてアクを抜きます。
- ・フライパンに2cmほどの揚げ油を入れ、180℃に熱して、水気をペーパータオルで拭きとったきゅうりを、20秒ほど素揚げにします。
- ・油を切ります。
- ・同じフライパンで、ペーパータオルでしっかり水を切ったナスをこちらは2分ほど素揚げにして油を切り、熱いうちにつけ汁に入れ、粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やし（1時間くらい）、器に盛り、大葉を乗せて召し上がれ

7. ナスときゅうりの味噌炒め

ナス	2本
きゅうり	1本
ピーマン	2個

合わせ調味料

味噌	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
おろしにんにく	少々

ごま油	大さじ2
白ごま	適量

- ・ナスはヘタを落とし、乱切りにして10分ほど水にさらし、アクを抜きます。
- ・きゅうりもヘタを落として、乱切りにします。
- ・ピーマンはヘタと種を取り、縦に8等分の短冊形に切ります。
- ・ボウルに合わせ調味料を作って混ぜ合わせておきます。
- ・中火に熱したフライパンに、ごま油をひき、水気を切ったナスを入れ炒め、しんなりするまでじっくり炒めます。
- ・きゅうりとピーマンを入れ、さっと炒め、合わせ調味料を入れ、炒めます。
- ・全体に味が馴染んだら火からおろします。
- ・器に盛り、白ごまをふり 召し上がれ

8. タケノコ芋のコロッケ

タケノコ芋	600g
煮汁	
水	300cc
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
和出汁	小さじ2
薄力粉	大さじ2
溶き卵	1個分
パン粉	適量
揚げ油	適量
サニーレタスなどの葉	1枚
レモン串切り	1個

- ・前で出たうま煮を使用します。
- ・煮上がったら、粗熱をとり、ペーパータオルで汁気を取り、薄力粉→卵→パン粉の順につけます。
- ・フライパンに揚げ油を入れ、180℃に熱して、衣がきつね色になるまで揚げ、油を切り、皿に葉っぱを敷き、フライを乗せ、レモンを添えて 召し上がれ

9. きのこの豆乳味噌スープ

きのこ類

えのき	100g
しめじ	50g
まいたけ	50g
マッシュルーム	100g
しいたけ	2枚
エリンギ	1本

無調整豆乳	300cc
水	200cc

調味料

酒	小さじ1
醤油	小さじ1
和出汁	小さじ1
味噌	大さじ1 最後

小ねぎ先輩

- ・フライパンに水、豆乳を入れ、強火で加熱して、ふつふつきたらきのこ調味料（味噌以外）を入れ、きのこがしんなりしたら、味噌を入れ、火からおろし、器に盛り、お好みで七味をふっても良いかも？
- ・小ねぎ先輩をふり 召し上がれ