

1. チョコカヌレ

カヌレ型 (120cc) 6個分

中力粉	45g
ココアパウダー	10g
ビターチョコ	25g
牛乳	250cc
無塩バター	10g
溶き卵	1/2個分
卵黄	1個分
グラニュー糖	80g
ラム酒	10cc
型用	
バター	30g
グラニュー糖	30g

- ・チョコは細かく刻み、バターは常温にしておきます。

- ・型に溶かしバターを塗り、グラニュー糖を振って、冷蔵庫に入れておきます。

- ・ボウルに粉類を振っておきます。

- ・鍋にチョコ、牛乳、バターを入れ、中火で加熱して、混ぜながら、沸く直前まで温め、火から下ろします。

- ・別ボウルに溶き卵、卵黄を入れ、溶きほぐし、チョコ、牛乳をゆっくり入れ、ホイッパーでよく混ぜます。グラニュー糖を入れ、ラム酒を入れ、よく混ぜます。

- ・ 濾し器で濾して、一晩寝かせて、常温に戻し、ゴムベラでよく混ぜ、方の8分目まで入れます。
- ・ 220℃のオーブンで60分、焼き色がしっかりつき、火が入れば完成。
- ・ 粗熱を取り、型から外し。
- ・ 召し上がれ

2. 抹茶カヌレ

カヌレ型 (120cc) 6個分

中力粉 90g

グラニュー糖 150g

溶き卵 (M) 1 / 2個

卵黄 2個

はちみつ 20g

牛乳 280g

無塩バター 20g

抹茶パウダー 10g

型に塗る用

無塩バター 適量

グラニュー糖 10gくらい

- ・オーブンは220℃に予熱しておきます。
- ・型に溶かしバターをハケで塗り、グラニュー糖をまぶし、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ・鍋に牛乳、バター、抹茶パウダーを入れ、中火で加熱して、沸く直前で火から下ろします。
- ・ボウルに中力粉とグラニュー糖を混ぜ合わせます。
- ・溶き卵、卵黄、はちみつを加えて混ぜ合わせ、抹茶、牛乳を少しずつ入れ、ホイッパーでよく混ぜます。
- ・濾し器で濾して、別のボウルに移

し、一晩冷蔵庫で寝かせます。

- ・生地を常温に戻して、型に8分目まで入れ、220℃で60～70分焼きます。

- ・粗熱を取り、型から外し

- ・召し上がれ

☆トマトのクリームシチュー☆

材料<4人分>	分量
炒め油	3g
鶏小間肉	80g
たまねぎ	130g
にんじん	50g
じゃがいも	180g
コンソメ	3g
トマトダイス缶またはトマト	30g
こしょう	少々
シチューの素	70g
牛乳	100g
とろけるチーズ	5g
塩	0.5g



栄養価(一人あたり)

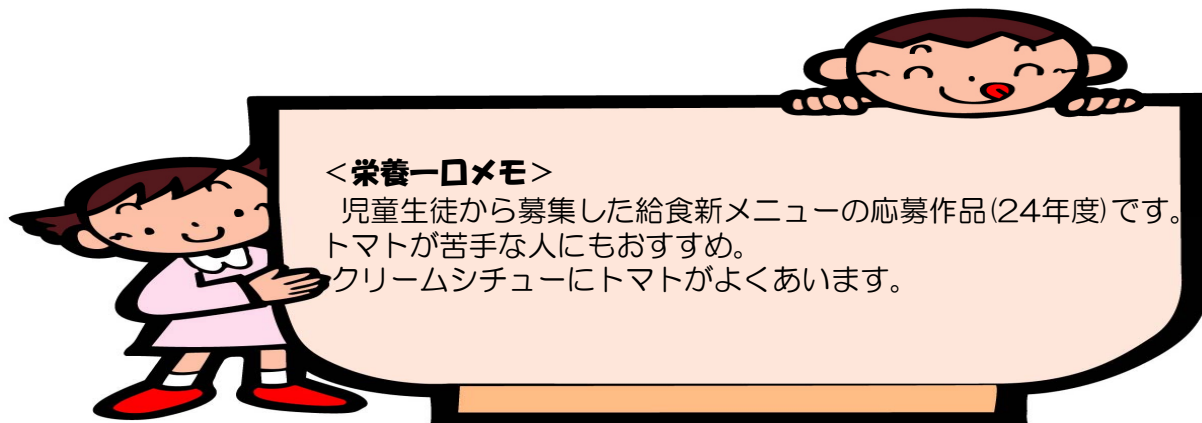
エネルギー	153 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	4.7 g
カルシウム	83 mg

<下ごしらえ>

- ・たまねぎ スライス
- ・にんじん いちょう切り
- ・じゃがいも いちょう切り
- ・生トマトの場合は湯むきをして、角切り

<作り方>

- ①鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ②じゃがいもを加えて、水を入れて煮る。
- ③トマトダイス、コンソメ、こしょう、牛乳、シチューの素を入れる。
- ④とろけるチーズを入れ、なめらかになるまで煮込んでできあがり。



<栄養一口メモ>

児童生徒から募集した給食新メニューの応募作品(24年度)です。
 トマトが苦手な人にもおすすめ。
 クリームシチューにトマトがよくあいます。

4. カブの千枚漬け

カブ	200g
漬け汁	
酢	30g
砂糖	20g
塩	4g
昆布（3×5cm）	1枚
鷹の爪（1本分）	少々

- ・カブは葉元を落として、皮をむきます。
- ・丸のままでも良いし、半分にカットして、半月の薄切りにします。
- ・ジップロックにカブと漬け汁を

入れ、空気を抜き、口を閉じます。

- ・冷蔵庫で1時間ほどつけて、昆布を取り出し、千切りにします。

- ・器に盛り付け、召し上がれ

5. 鶏肉とカブのクリーム煮

鶏モモ肉	250g
塩コショウ	少々
薄力粉	大さじ1
カブ大	1個
カリフラワー1個	5つの房
ブロッコリー1個	5つの房
牛乳	150cc
昆布茶	大さじ1/2
ピザチーズ	30g
有塩バター	10g

・ブロッコリーとカリフラワーは、下茹でしておきます。

- ・カブは皮をむき、串切りにします。
- ・鶏モモ肉は一口大に切り、塩コショウをふり、薄力粉をまぶします。
- ・フライパンに有塩バターを入れて、中火で熱して、溶けたら鶏肉を入れ、ソテーします。
- ・焼き色がついたら、カブを入れ、さっと炒め、牛乳と昆布茶、チーズ、ブロッコリー、カリフラワーを入れ、とろみがつくまで弱火で煮て、火から下ろし、器に盛り付け
- ・召し上がれ

6. 豚肉とナスのおろし炒め

豚小間肉	200g
ナス	2本
しめじ	100g
大根	100g
白煎りごま	少々
かいわれ大根	5g
合わせ調味料	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	大さじ2
ねりからし	小さじ1
ゴマ油	大さじ2

- ・ボウルに合わせ調味料を作っておきます。

- ・ナスはへたを落とし、縦半分の4等分にします。

- ・しめじは石づきを落とし、手でほぐしておきます。

- ・大根は皮をむいておろし、軽く水分をしぼります。

- ・フライパンにゴマ油を入れ、豚小間肉を炒めます。肉の色が白くなったら、ナスとしめじを入れ、炒め、蓋をして、弱火で2分間蒸し焼きにします。

- ・ナスに火が通ったら、合わせ調味料と大根おろしを加えて、中火で全

体に味をなじませます。

- ・ 皿に盛り付け、白ごまをふり、か
いわれ大根を飾り
- ・ 召し上がれ

7. 豚肉ときゅうりのオイスター炒め

きゅうり	2本
にんにく	1片
豚小間肉	150g
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	少々
合わせ調味料	
オイスターソース	大さじ1.5
ガラスープ	小さじ1/2
きび糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
ゴマ油	小さじ1

・きゅうりはへタを取り、洗って乱切りにします。

・にんにくを包丁でつぶして、みじん切りにします。

・豚小間肉に片栗粉をまぶしておきます。先に塩コショウをします。

・フライパンを中火で熱して、ゴマ油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら豚小間肉を炒めます。

・中火で火が入るまで炒め、きゅうりを加え、ささっと炒め、合わせ調味料を入れ、炒め合わせ、味がなじんだら火から下ろし、器に盛り付けて完成。

・召し上がれ