

1. 抹茶のスイートポテトパイ

さつまいも	250g
有塩バター	20g
砂糖	大さじ2
牛乳	60cc
抹茶	小さじ2
パイシート	2枚
卵黄	1個

・さつまいもは、皮を剥いて、1cmのいちょう切りにして、水に5分程さらします。

・水を切ったら耐熱容器でラップ

をし、600w電子レンジで3分温めます。

- ・よく混ぜて、再び3分間電子レンジで加熱します。

- ・鍋に牛乳、抹茶パウダーを入れ、弱火でパウダーが馴染んだら火から下ろします。

- ・さつまいもに火が入ったら、熱いうちにフォークなどで細かくつぶし、砂糖、バターを入れ、滑らかになるまで混ぜ、そこへ抹茶牛乳を入れ、8等分にします。

- ・パイシートを1枚のばして、8等分、もう一枚パイシートを8等分に切り、そこへ抹茶さつまいもを乗せ、

上からのぼしたパイシートの1/8をのせて覆い、周りのフチをフォークで押してくっつけます。

- ・卵黄をパイの生地塗りに、190℃のオーブンで15分から20分焼き、きれいな焼き色がついたら

- ・召し上がれ

2. ヘーゼルナッツのアイスボックスクッキー

15枚分

無塩バター	50g
グラニュー糖	30g
卵黄	1個分
ヘーゼルナッツ (粉)	20g
薄力粉	80g
周りにつける	
グラニュー糖	20g
卵白	1個分

- ・バターは常温に戻しておき、グラニュー糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜます。
- ・卵黄を加え、さらに混ぜます。
- ・ヘーゼルナッツに薄力粉を振り入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ・ラップにくるみ、直径3cmの棒状にして、冷蔵庫で1時間寝かせます。
- ・オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ・生地を出して、卵白をほぐし、ハケで生地の周りに塗ります。

- ・グラニュー糖をまぶして、ころころ。
- ・1cm幅にカットして、オーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃のオーブンで15分ほど焼き、少し焼き色がついたら完成。
- ・召し上がれ

3. ブンタンとマンゴ어의ゼリー

マンゴ어ゼリー

マンゴ어ジュース 300 c c

砂糖 30 g

ゼラチン 10 g

水 30 c c

ミルクゼリー

牛乳 300 c c

砂糖 40 g

ゼラチン 10 g

水 30 c c

ブンタン 1 個

砂糖 100 g

水 100cc

お好みの容器 4～5個

ミント 適量

グラニュー糖 30g

・マンゴーゼリー

ゼラチンを水に入れ、10分程ふやかします。

・マンゴージュースを鍋に入れ、砂糖を入れ、中火でふつふつとしてきたら火を止め、ゼラチンを入れ、溶けるまでかき混ぜます。

・粗熱が取れたら、グラスに注ぎ、冷蔵庫でしっかりと冷やします。

- ・ブントンの皮を剥き、房をとり、皮は千切りにして湯がき、ザルにあけ、もう一度湯を沸かし、皮を入れ、ザルにあけておきます。

- ・鍋に水100cc、砂糖100gを入れて沸かし、皮を入れ、水分が半分になるまで煮詰めます。クッキングシートに皮をくっつかない様に並べ、冷まします。

- ・ポリ袋にグラニュー糖を入れ、冷めた皮を入れ、全体にまぶし、バットに並べ、ラップをせずに冷蔵庫で冷やしておきます。

- ・牛乳ゼリー

ゼラチンを水に入れ、戻しておきます。(10分)

- ・鍋に牛乳と砂糖を入れ、中火で加熱して、ふつふつしてきたら火を止め、ゼラチンを入れ、溶けるまで混ぜます。粗熱を取ります。

- ・マンゴーゼリーが固まったところに、ブンタンの房をカットして乗せ、その上に牛乳ゼリーを注ぎ、冷蔵庫でしっかり冷やします。

- ・固まったら、ブンタンの皮（ピール）を乗せ、ミントを飾り

- ・召し上がれ

☆生揚げの中華煮☆

材料<4人分>	分量
豚小間	60g
にんじん	1/4本
干し椎茸	5g
むきえび	8個
生揚げ	1枚
うずらの卵	8個
キャベツ	1/4個
<調味料>	
油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
砂糖	大さじ1 1/3
しょうゆ	大さじ1 1/2
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1



栄養価(一人あたり)

エネルギー	167 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	9.0 g
カルシウム	129 mg

<下ごしらえ>

- ・にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切りにする。
- ・生揚げは一口大に切り、湯通ししておく。

<作り方>

- ①熱したフライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火がとおったら、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ③干し椎茸、むきえび、生揚げ、うずらの卵を加え、大さじ3の水と、砂糖、しょうゆ、オイスターソースで味をつける。
- ④キャベツを入れ、煮る。
- ⑤キャベツに火がとおったら、水溶き片栗粉とごま油を入れ、仕上げる。



<栄養一口メモ>

生揚げは厚揚げとも呼ばれ、豆腐を油で揚げた食品です。豆腐の栄養がぎゅっとつまっているのので、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。給食センターでは、地元のお豆腐屋さんへ届けてもらっています。

この生揚げの中華煮は、肉、野菜、卵、えびなど、一品でたくさんの食品が摂れるので、オススメ料理です。

大豆のカレー煮

材料< 4人分 >	分量
にんじん	1/4本
さつま揚げ	1/2枚
ゆで大豆	80g
< 調味料 >	
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2
カレー粉	適量



栄養価(一人あたり)

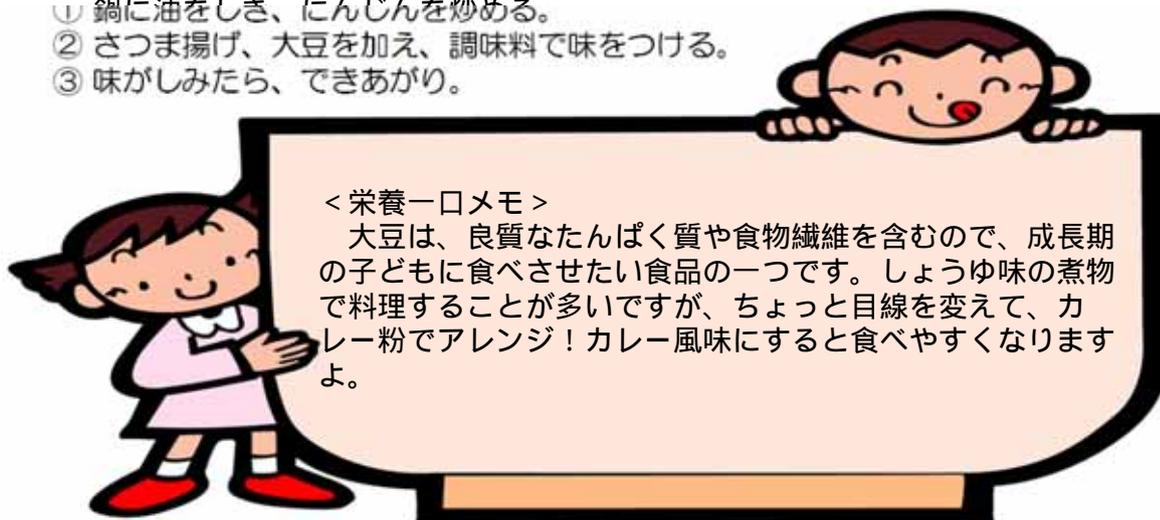
エネルギー	69 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	2.5 g
カルシウム	20 mg

< 下ごしらえ >

- ・ にんじん、さつま揚げは短冊切りにする。

< 作り方 >

- ① 鍋に油をしき、にんじんを炒める。
- ② さつま揚げ、大豆を加え、調味料で味をつける。
- ③ 味がしみたら、できあがり。



6. 赤ネギと下仁田ネギのオーブン焼き

赤ネギ	200g
下仁田ネギ	200g
オリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1/2

- ・ 赤ネギと下仁田ネギは、洗って根元を切り落とし
- ・ 5cm幅に切り、耐熱容器に入れ、オリーブオイルと塩をまんべんなくふり、トースターで焼き色がつくまで15分ほど焼いたら出来上がり

・ 召し上がれ

7. ハムチーズフレンチトースト

食パン（6枚切り）	2枚
卵液	
卵	1個
牛乳	50cc
砂糖	小さじ1
ロースハム	2枚
チェダーチーズスライス	2枚
とろけるスライスチーズ	1枚
乾燥バジル	2つまみ
塩	少々
粗びき黒コショウ	少々

有塩バター	10g
サニーレタス	1枚

・食パンに、チェダーチーズ、ロースハムを乗せ、塩、コショウ、バジルを乗せ、その上にとろけるチーズ、ロースハム、チェダーチーズの順に乗せ、食パンを重ねて斜めに切る。

・バットに卵黄を作り、カットしたサンドを浸し、片面5分、ひっくり返して5分程浸し、卵液を吸わせる。

・フライパンにバターを入れ、中火で溶かし、浸したパンを入れ、

両面こんがり焼き色がつくまで焼きます。

- ・火から下ろし、サニーレタスを敷いたさらに盛り付け、カットして

- ・召し上がれ

8. お麩でフレンチトースト

焼き麩（丸）	4つ + 4つ
卵	2個
牛乳	100cc
きび糖	40g
きな粉	20g
バター	20g
トッピング	
アイスクリーム	適量
きな粉	適量

・ボウルに卵、牛乳、きび糖、きな粉を入れ、よく混ぜ、麩を浸し

て5分、ひっくり返して5分浸します。

- ・フライパンにバターを中火で熱して溶かし、浸したお麩を焼き色がつくまでこんがり焼きます。

- ・皿に盛り、バニラアイスときな粉をふり

- ・召し上がれ