

# 1. 型焼きプリン

カラメル

グラニュー糖

50 g

水

大さじ 1

湯

大さじ 1

バーナー

1 台

(表面焼き用)

グラニュー糖

大さじ 2

生地

卵 (M)

4 個

卵黄

2 個

グラニュー糖

80 g

バニラエッセンス

6 滴

牛乳

400 c c

# 湯煎焼き用のお湯 適量

- ・オーブンは150℃に予熱しておきます。
- ・カラメルソースを作り、型に流し入れ、粗熱を取っておきます。
- ・ボウルに卵、卵黄、グラニュー糖、バニラエッセンスを入れ、よく混ぜます。泡立てないように混ぜます。
- ・牛乳を人肌に温め、3回に分けて卵液の中に入れ、よく混ぜ、濾しながらカラメルソースの入った型に入れます。アルミホイルで蓋をする。
- ・天板にバットを乗せ、ペーパータ

オルを敷き、プリン<sup>o</sup>の型を置き、型の2cmの高さまでお湯を入れ、150℃のオーブンで40分間焼きます。粗熱をとり、冷蔵庫でしっかり1時間以上冷やします。

・食べる前に、表面にグラニュー糖をふり、バーナーであぶり、カラメルにして、召し上がれ

## 2. クッキーブラウニー

チョコレート	100g
無塩バター	60g
卵	2個
砂糖	50g
ホットケーキミックス	100g
クリームサンドココアクッキー	16枚
サラダ油	適量

・オーブンは170℃に予熱しておきます。

・チョコレートを細かく刻み、耐熱ボウルにバターといっしょに入れ、600wで1分間加熱して、よく攪拌します。

・卵を入れ、よくホイッパーで混ぜ、砂糖とホットケーキミックスを入れ、更によく混ぜます。

・型にクッキングシートを敷き、側面にはサラダオイルをペーパータオルで塗り、生地を流し入れます。

・ココアクッキーを半分とか1/3くらいに割り、上に乗せて飾ります。

・170℃のオーブンで20分程焼いたら完成。

・粗熱を取り、お好みにカットして、  
召し上がれ

## ☆変わり粉ふきいも☆

材料<4人分>	分量
じゃがいも	中2個
ベーコン	1枚
青のり	少々
<調味料>	
塩	少々
こしょう	少々



栄養価(一人あたり)

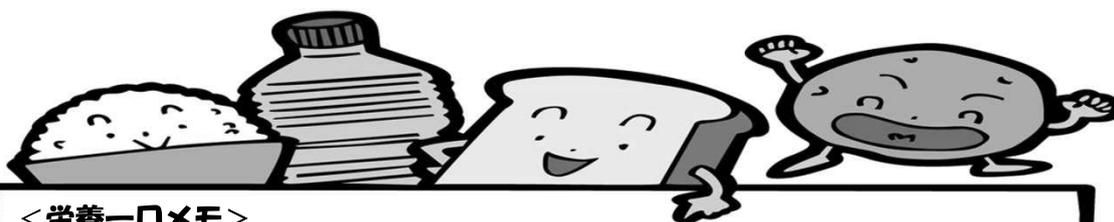
エネルギー	79 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	3.0 g
カルシウム	3 mg

<下ごしらえ>

- ・じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ・ベーコンは短冊切りにする。

<作り方>

- ①じゃがいもを下ゆです。串がすっととおるくらいが目安。
- ②フライパンでベーコンをから炒りし、ゆでたじゃがいもを加える。  
塩、こしょうで味をつけ、最後に青のりをふる。



### <栄養一口メモ>

粉ふきいもは学校からの希望献立で新メニューに加わった献立です。お家で作ると簡単な粉ふきいもも、大量に作るのとはとても難しいです。決まった時間内に、、給食センターの調理器具でどうやったら調理できるかな・・・?と考えました。献立に取り入れる前に夏休み中に練習もしました。

普通の粉ふきいもと違うのはベーコンと青のり。この2つを入れることで、味も彩りも良くなります。お弁当のおかずにもオススメの一品で

## ☆豚キムチ☆

材料<4人分>	分量
豚小間	120g
長ねぎ	1本
キムチ	120g
白菜	3枚
にら	1束
ごま	少々
<調味料>	
ごま油	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2



栄養価(一人あたり)

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	5.3 g
カルシウム	53 mg

<下ごしらえ>

- ・ねぎは小口切り、白菜とにらは2 cm幅に切る。

<作り方>

- ①フライパンを火にかけ、ごま油で豚肉を炒める。おろししょうが、にんにく、酒を加える。
- ②長ねぎ、白菜、キムチを加えて炒め、しんなりしたら砂糖、しょうゆ、酒で味をつける。
- ③最後ににら、ごまを加え、さっと炒めて仕上げる。



### <栄養一口メモ>

日本でもおなじみのキムチは、韓国の伝統的な漬物です。韓国では毎年11～12月になると「キムジャン」といって、仕事や学校を休み、キムチを漬ける風習があるそうです。

暑い夏は食欲をそそり、寒い冬は体を温めてくれる効果があるキムチ。夏場は白菜の代わりにキャベツ、玉葱を入れてもいいですね。給食では小学生でも食べやすいように、ちょっと甘めに味付けしています。

## 5. ハツ頭とイカの煮ころがしゆず風味

つぼぬきイカ	2枚
ハツ頭	300g
ゆずの皮	少々 (2gくらい)
水	40cc
めんつゆ	60cc
みりん	大さじ2
小ねぎ	少々

- ・ ハツ頭は一口大に切ります。
- ・ ゆずの皮は千切りにします。

・つぼぬきイカは、中に骨があるので、抜いて輪切りにします。

・鍋に水と八ツ頭を入れ、中火で5分程加熱をします。

・八ツ頭に火が入ったら、めんつゆ、イカ、ゆずを加え、7~8分煮ます。

・煮汁が半分ほどになり、味が馴染んできたら火から下ろし、器に盛り付け、小ねぎで召し上がれ

## 6. ハツ頭のからあげ

ハツ頭	250g
つけ汁	
おろし生姜	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1 / 4
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
小ねぎ	

- ・ハツ頭は皮を剥き、一口大にカットして、耐熱ボウルで600wの電

子レンジで2分ほど加熱します。

- ・漬け汁を作り、八ツ頭をそこに入れ、絡めて15~30分ほど味を馴染ませます。

- ・汁気を軽く切り、片栗粉を全体にまぶします。

- ・170~180℃の揚げ油でこんがり揚げ、皿に盛り、小ねぎをふり、あつあつを召し上がれ。

## 7. 蕾菜（つぼみな）とベーコンの炒め

ベーコンブロック 100g

蕾菜 100g

まいたけ 100g

### 調味料

酒 大さじ2

ガラスープ 小さじ1 / 2

黒コショウ 少々

サラダ油 小さじ2

- ・ 蕾菜は縦半分に切ります。
- ・ まいたけは石づきを取り、手でほ

ぐします。

- ・ベーコンは1 c m幅の棒状に切ります。

- ・中火のフライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒め、色が付いたら蕾菜と調味料を加えて炒め合わせ、味が馴染んだら火から下ろし、器に盛り付け召し上がれ。

## 8. 蕾菜の豚バラ巻き~!!

蕾菜	100g
豚バラスライス	100g
ごま油	小さじ1
かいわれ	適量
調味料	
めんつゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
おろしにんにく	少々

- ・蕾菜は縦半分に切り、豚バラに乗せてくるくる巻いていきます。
- ・中火のフライパンにごま油をひ

き、巻き終わりを下にして焼いていきます。

- ・ 周りがこんがり焼き色がついたら調味料を加え、中火で照りが出るまでコロコロ煮詰め、火から下ろし、器に盛り、かいわれを添えて

- ・ 召し上がれ