



# 給食レシピ紹介



## 【焼き油淋鶏】 子ども 4人分

### 材料

●凍り豆腐	24g
●豚ひき肉	60g
●ひじき	1.2g
●にんじん	20g
●片栗粉	4g
●食塩	0.4g
●かつおだし汁	300g
●砂糖	7.2g
●しょうゆ	10g
●みりん	5.2g
●こまつな	52g

### 作り方

1. 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切り、しっかりと水気を絞っておく。
2. ひじきは水で戻す。
3. にんじんはみじん切りにする。
4. こまつなは茹で、食べやすい大きさに切っておく。
5. ひき肉、2、3を合わせてよく混ぜ、片栗粉と塩を加えて混ぜ、団子状に形づくる。
6. 鍋にだし汁を温め、1、5を入れて煮る。  
※だし汁の分量は、鍋の形状等によって異なるため調節すること。
7. 6に砂糖、しょうゆ、みりんを加え、クッキングシート等で落とし蓋をし、煮る。
8. 盛り付け時、4のこまつなを添える。



## 【スコーン】 子ども 4人分

### 材料

●無塩バター	16g
●小麦粉	60g
●ベーキングパウダー	2.4g
●砂糖	8g
●きな粉	12g
●牛乳	12g

### 作り方

1. バターは室温で戻す。
2. ボウルに1、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をいれ、バターをつぶすように混ぜる。
3. 2にきな粉、牛乳を加え、よく混ぜる。
4. 成形して(三角や丸)してオーブンで焼く。  
[参考: 170~190℃で12~15分程度]バターは常温におき、柔らかくしておく。

