



給食レシピ紹介



【かれいのきのこみそ焼き】 子ども4人分

材料

- かれい 160g(4切分)
- 米粉(かれい用) 6g
- えのきたけ 40g
- はくさい 40g
- 砂糖 5g
- 塩 0.5g
- 味噌 8g
- 米粉(具用) 2g

作り方

- ①かれいは米粉(かれい用)をまぶし、鉄板に並べる。
- ②えのきたけ、はくさい、砂糖、塩、味噌、米粉(具用)をよく混ぜ合わせる。
- ③②をかれいにのせ、オーブンで焼いて火が通ったら完成(180~190℃で12~15分程度)



【こまつなチャンフル】 子ども4人分

材料

- ごま油 4g
- こまつな 40g
- にんじん 20g
- たまねぎ 20g
- コーン 12g
- 木綿豆腐 60g
- かつお節 2g
- 塩 0.4g
- しょうゆ 4g

作り方

- ①小松菜は一度茹でておく。
- ②豆腐は水切りしておく。
- ③こまつな、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切っておく。
※にんじん、たまねぎは電子レンジ加熱でも代用可能です。
それぞれ火の通りやすさが違うので別々に加熱しましょう。
- ④鍋にごま油を熱し、③とコーンを炒めた後②を崩し入れ、かつお節を加えてさらに炒める。
- ⑤④に塩としょうゆを加えて完成。

