



# 給食レシピ紹介



## 【フアマンケーキ】 子ども4人分

### 材料

- 小麦粉 56g
- ベーキングパウダー 0.8g
- ココア(無糖) 7.2g
- 砂糖 16g
- 牛乳 72g
- 油 13.2g

### 作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、ココアは合わせ、振るっておく。
- ② ①に砂糖、牛乳、油を加え混ぜる。
- ③ ②をオーフンシートを敷いた天板に流し入れ、オーフンで焼く。  
(180℃で15～20分程度)



## 【豚肉のチャフチェ】 子ども4人分

### 材料

- ごま油 0.4g
- 豚もも肉 100g
- たまねぎ 40g
- にんじん 20g
- もやし 24g
- 千ゲン菜 24g
- はるさめ 12g
- 砂糖 4g
- しょうゆ 7.2g
- 塩 0.4g

### 作り方

- ① 豚肉、たまねぎ、にんじん、もやし、千ゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② はるさめは、熱湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。
- ④ ③に火が通ったら、はるさめを加え炒め、砂糖、しょうゆ、塩で調味したら完成。

