



♡ おうちで 作ってみませんか! ⑤

給食ならではの味に
ご家庭でもチャレンジ
してみませんか?

1学期の
人気メニューです!



ビタミンたっぷり*パセリドーナッツ

☆材料 (4人分)		卵	1個
パセリ	みじん切り 大さじ1	砂糖	大さじ4
小麦粉	120g	サラダ油	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1		
ごま	大さじ1		

サクサクでオールド
ファッションみたい

☆作り方

- ① パセリをみじん切りにして水にさらし、絞ります。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、ごまをボールに入れて混ぜ合わせます。
- ③ 別のボールで卵を溶きほぐし、砂糖、サラダ油、パセリを入れて混ぜ合わせます。
- ④ ②と③を混ぜ、ピンポン玉くらいの大きさに丸めます。
- ⑤ 低温の油で、膨らんで浮くまでゆっくり揚げます。竹串をさして、なにもつかなければ出来上がりです。



♣ パセリのおかげで、食べやすい!

夏にさっぱり! *たたききゅうり

- ① きゅうり2本を乱切りにして、塩小さじ1/4を混ぜてすこしおき、水を捨てます。
- ② しょうゆ大さじ1・砂糖、ごま油小さじ1/4・白ごま小さじ1を混ぜ合わせ、きゅうりを漬けます。



定番! *給食のカレーライス

☆材料 (4人分)

ご飯		玉ねぎ	2個 (300g)
豚肉角切り	60g	にんじん	1/2本 (100g)
赤ワイン	小さじ1	じゃがいも	2個 (200g)
セロリ	2~3cm	コンソメスープ	400cc
しょうが	1/2かけ	小麦粉	大さじ2
にんにく	1/2かけ	サラダ油	大さじ2
炒め油	小さじ1	カレールウ	大さじ1

りんご	1/8個
カレー粉	小さじ1/3
ウスターソース	大さじ1
中濃ソース	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
赤ワイン	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

☆作り方

りんごと調味料は、焼き肉
のたれとカレー粉でもOK!

- ① ご飯を用意します。
- ② 豚肉に赤ワインをふります。セロリ、しょうが、にんにくはみじん切り、玉ねぎ、じゃがいもは1.5cmの角切り、にんじんは1cmの角切りにします。
- ③ りんごをすりおろし、調味料と混ぜ合わせます。
- ④ 小麦粉とサラダ油をフライパンに入れ、弱火できつね色になるまで炒めブラウンルウを作ります。
- ⑤ 鍋に炒め油を熱し、セロリ、しょうが、にんにく、豚肉を入れて色が変わるまで炒めます。玉ねぎを入れクタクタになるまで炒めます。
- ⑥ にんじん、じゃがいもを入れて炒め、コンソメスープを入れて煮ます。
- ⑦ じゃがいもが固めに煮えたら③を入れ、10分ほどグツグツ煮ます。
- ⑧ いったん火を止め④とカレールウを混ぜながら入れ、弱火で10分ほど煮込み、味をととのえます。



♣ 野菜のうま味が集まって、おいしいのです!