

リクエスト給食アンケートのコメントで、レシピを知りたい！という声がたくさんありました。
いくつか紹介するので、ぜひご家庭で作ってみてください。

紅白なます

<材料> 3人分

- | | |
|--------|-------------|
| ・大根 | 90g・・・せん切り |
| ・にんじん | 1/4本・・・せん切り |
| ・かつおだし | 大さじ3 |
| ・米酢 | 大さじ2 |
| ・上白糖 | 小さじ4 |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・ゆず（皮） | 1.5g |



<作り方>

- ① 大根・にんじんはさっと茹でて冷ましておく。
- ② ゆずは皮をおろして、かつおだし～塩と合わせる。
- ③ ①と②を合わせて和える。

数時間冷蔵庫で漬けておくと味がなじみます。

<ポイント>

- ・お祝いの席でも食べられる料理です。
- ・給食では生野菜を出すことが出来ないため、大根・にんじんを茹でていますが、家庭では生の野菜に小さじ1/2の塩を振りかけ、水分を絞って使っても美味しくできます。

明日葉入りごま和え

<材料> 4人分

- | | |
|-----------|-------------------|
| ・ほうれん草 | 60g・・・食べやすい長さに切る。 |
| ・明日葉 | 10g・・・食べやすい長さに切る |
| ・もやし | 120g |
| ・にんじん | 30g・・・せん切り |
| ・すりごま | 5g |
| ・三温糖 | 小さじ2.5 |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2 |



<作り方>

- ① ほうれん草・明日葉・もやし・にんじんをさっと茹でる。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ ①・②を混ぜて仕上げる。

<ポイント>

- ・東京都の伊豆諸島名産の明日葉を使用したレシピです。

手作りブラウニー

<材料> マドレーヌ皿 8個分

- ・バター 70g
- ・グラニュー糖 55g
- ・卵 1個半
- ・バナナ 1本
- ・ミルクチョコレート 50g
- ・薄力粉 55g
- ・ピュアココア 16g
- ・ベーキングパウダー 1g
- ・マドレーヌ皿

<作り方>

- ① バナナを手で潰す。
- ② バターを湯煎・もしくは電子レンジにかけて溶かしバターを作る。
- ③ 溶かしバターに砂糖を数回に分けて加え、すり混ぜる。
- ④ チョコレートを湯煎にかけて溶かす。
- ⑤ ③に溶いた卵を数回に分けて加える。
- ⑥ ⑤にバナナ・チョコレートを順に加える。
- ⑦ 薄力粉・ピュアココア・ベーキングパウダーを合わせてふるったものを⑥に加えてさっくり混ぜる。
- ⑧ マドレーヌ皿に入れて、オーブンで焼く。
(190度 10分)

<ポイント>

バナナの大きさはお好みで調整してください。

みそじゃが

<材料> 4人分

- ・じゃがいも 2個・・・厚いちょう。
- ・揚げ油 適量
- ・本みりん 小さじ1
- ・白みそ 小さじ2
- ・三温糖 小さじ2
- ・水 小さじ1/2
- ・すりごま 大さじ1.5

<作り方>

- ① じゃがいもは水にさらし、水気をきって揚げる。
- ④ 調味料を合わせて煮立て、たれを作る
- ⑤ ①・②を混ぜて仕上げる。

<ポイント>

- ・じゃがいもは茹でてでも大丈夫です



コールスローサラダ

<材料> 4人分

- キャベツ 120g・・・せん切り
- にんじん 1/3本・・・せん切り
- スイートコーン 60g
- サラダ油 小さじ1
- にんにく 1g・・・おろす
- 穀物酢 小さじ1
- 三温糖 小さじ1と1/2
- 食塩 ふたつまみ
- こしょう 少々
- こいくちしょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ⑨ キャベツ・にんじんはさっと茹でる。
冷めたらコーンと合わせる。
- ⑩ おろしたニンニクと調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑪ ①・②を混ぜて仕上げる。

<ポイント>

- にんにくがしっかり効いたサラダです。



きゅうりとわかめの酢の物

<材料> 4人分

- カットわかめ 4g・・・食べやすい長さに切る。
- きゅうり 2本・・・せん切り
- しらす干し 20g・・・せん切り
- 三温糖 小さじ2
- 穀物酢 小さじ2.5
- 食塩 5つまみ
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- しょうが 1.5g・・・せん切り
- 白いりごま 大さじ1

<作り方>

- ② わかめ・きゅうりはさっと茹でて冷やす。
- ⑥ 調味料・しょうがを合わせて合わせ酢を作る。
- ⑦ ①・②・白いりごまを混ぜて仕上げる。

<ポイント>

- お酢の量で酸味を調整しましょう。

