



『給食だより臨時号』に引き続きNo.2を配信します。

今回は学校で人気のある給食をご家庭でもつくれるようにレシピを紹介します。

また、子どもにお手伝いができるメニューです！

## ★給食人気メニュー★

### 人気No.1 あげパン



- 材料
- ・市販のコッペパンやバターロール
  - ・油
  - \*グラニュー糖
  - \*きなこ(+上白糖)
  - \*ココアパウダー(+上白糖)

- ①油を熱する(190℃以上の高温)
- ②ツヤがある方を下にして10秒揚げ、ひっくり返して10秒で揚げる。
- ③パンからの油をきったら、グラニュー糖をまぶす。

#### お手伝いポイント！

新品のビニル袋等にグラニュー糖を入れ、そこに揚げたパンを入れ、空気を入れて袋をふくらまし、シャカシャカをふることで、まんべんなく味をつけることができます。袋に入ったものをシャカシャカふるだけなので、低学年でも簡単にできます。学校で人気のきなこ味やココア味も楽しめます。

#### 調理のコツ！：高温の油でサッとあげる！

フライパンに1～2cmほどの油でもつくることができます。

低温や高温でも長く油につけてしまうと、パンがどんどん油を吸い、油っぽくなってしまいます。

★栄養士も自宅で作ってみました。一袋5個入りの小さいコッペパンを使い、フライパンに油を2cmほど入れ、始めは195℃以上の油で揚げました。回数が増えると火にかけている時間も長くなり、少ない油なので、どんどん温度が上がってしまった様子だったので6秒ほどで返しました。油から出すときは「カラッとしていないなあ・やわらかいなあ」と思ったのですが、フライパットに置いて油を切っていたら、表面がカリッとなりました。美味しく出来上がり、あっという間に食べてしまいました。

## 残菜率ほぼ0 キャベツメンチカツ!



材料 (5個分)	・ぶたひき肉	210g
	・キャベツ	大きい葉1枚(90g)
	・玉ねぎ	大玉1/2(120g)
	・塩/こしょう	適宜
	・生パン粉	1カップ(40g)
	・牛乳	大さじ2
	・卵	M玉1/2個

- ①キャベツと玉ねぎはみじん切りにする
  - ②・印の材料を全てまぜ合わせてこねる
  - ③②を5等分にして少し平たい丸型にする
  - ④③を薄力粉→卵→パン粉をつける
  - ⑤170~180℃に熱した油で揚げる
- ※5分程度揚げますが状況により異なります。内部温度を確認して下さい。

\*薄力粉

\*卵

\*パン粉

### お手伝いポイント!

こねるところからお手伝いができると思います。すきな形にしても良いですが、ボール状にしてしまうと火の通りが悪いので、なるべく平たくします。

できれば使い捨て手袋があると衛生的にも良いです。

### 調理のコツ! : キャベツを入れることで火の通りが早くなります!

ひき肉だけではなく、キャベツを加えるだけで、火の通りが早くなるので、生焼けになるのを防げます。

★給食でやってはいけないのが、生焼けです。必ず中心温度が85℃以上にしなければなりません。メンチカツはひき肉だけだと、なかなか温度が上がらず、時間がかかり、表面が黒くなりがちです。それを解消するためにキャベツを加えました。

また、ここ練馬区はキャベツがたくさんとれるので、練馬区一斉キャベツ給食の日にこのメンチカツを出すこともあります。ちょうど6月はキャベツが美味しい時期です。柔らかく、甘みもあるので、美味しいメンチカツができます。

キャベツには胃腸によい「キャベジン」という成分があります。油ものには合うキャベツをこの美味しい時期に食べてみて下さい。

### 料理をするうえで大事なこと…

♪手をしっかり洗いましょう。



肉や卵にはが食中毒の原因となる細菌が付いている場合があります。また野菜にも土にある大腸菌等が付いている場合があるので、生ものを扱ったあとは必ず石鹸・ハンドソープ等でよく洗ってから、盛り付け等をしましょう。

給食室では動物性食品を扱うときは必ず手袋を着用します。また、出来上がった料理も素手で触ることはありません。ご家庭では難しいと思いますので、こまめに手洗いと調理器具の洗浄もしっかり行いましょう。

♪食中毒に注意!!

暑くなる季節です。細菌が繁殖しやすくなるので、生焼けや出来上がり料理の放置はやめましょう