

～給食室より～

レシピ紹介①



子供たちに人気のあるおやつや食事を3回に分けて紹介していきます。しっかり食べて新型コロナウイルスに負けない健康づくりをしましょう。

かんたんに作ることができて、栄養、味もばっちりのレシピです。ぜひ、お子さんと一緒に作って、家族の皆さんで食べてみてください。



じゃがいもドック

【材料（子供 5人分）】

じゃがいも	200g
たまご	30g
牛乳	65cc
ホットケーキミックス	100g
油	適量
ケチャップ	適量
つまようじ	

【作り方】

- ① じゃがいもは、拍子切りにして蒸すか、または、ゆでておく。
- ② たまご、牛乳、ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
- ③ じゃがいもにつまようじをさし、②の生地にくぐらせ160℃ぐらいの油で揚げる。
- ④ お好みでケチャップをつける。

さつまいもでもおいしくできます。



バナナマフィン

【材料（子供 5人分）】

A	米粉	85g
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	塩	少々
	レーズン	20g
	バナナ	1本
B	油	大さじ 3
	さとう	30g
	無調整豆乳	大さじ 3
	耐熱カップ	

【作り方】

- ① Aをふるって混ぜる。レーズンは刻んでおく。
- ② バナナは5枚（個数分）飾り用に薄切りにし、残りはボールに入れてつぶし、Bを加えて混ぜる。オーブンを200℃に温めておく。
- ③ つぶしたバナナに①を加え、ゴムべらで切るようにさっくり混ぜる。
- ④ カップに③を入れ、バナナの薄切りをのせる。
- ⑤ オーブンを180℃にして20分焼く。

