

～給食室より～

レシピ紹介②



子供たちに人気のあるおやつや食事のレシピ2回めの紹介です。

ごへいもち

〔材料（4人分）〕

た れ	ごはん	320g
	みそ	20g
	さとう	12g
	みりん	20g
	白すりゴマ	8g
	水	8ml



〔作り方〕

- ① ごはんをつぶす。
- ② かたちをととのえる。
- ③ オーブントースターで5分焼き、みそたれをのせて、焼きめがつくまで焼く。



みたらし豆腐だんご(4人分)

〔材料（4人分）〕

た れ	白玉粉	80g
	絹ごし豆腐	80g
	しょうゆ	8g
	さとう	12g
	水	適量
	かたくり粉	適量



〔作り方〕

- ① 白玉粉に豆腐を入れ、耳たぶのかたきまでこねる。(水分が足りない場合は水をたす)
- ② ふっとうしたお湯にまるめた白玉を入れ、ういてくるまでゆでる。
- ③ 水につけて、冷やす。
- ④ たれをかける。

たれをあんこやきな粉にかえてもおいしいです。

