

～給食室より～

レシピ紹介③



学校が再開し、給食も始まりました。子供たちが給食を残さず食べているのがうれしいです。レシピ紹介の3回目です。今回も簡単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。

米粉ドーナツ(かぼちゃ)

【材料 (4人分)】

米粉	60g
コーンスターチ	20g
ベーキングパウダー	小さじ(4g)
さとう	20g
かぼちゃ(皮むき)	50g
油	10g
白みそ	4g
水	(30ml)
揚げ油	適量
粉砂糖	適量

【作り方】

- ① かぼちゃを皮でむき、ゆでてあらめにつぶす。
- ② ①にさとうと油を入れて混ぜる。
- ③ ②に米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。水は加減しながら加える。
- ④ 生地を8等分し、丸めて揚げる。



じゃがいももちの磯辺焼き

【材料 ((4人分))】

じゃがいも	200g
片栗粉	40g
塩	少々
油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1強
さとう	大さじ1強
水	小さじ1
きざみのり	少々

たれ



給食では、④をディッシャーで落としながら揚げています。



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、蒸して熱いうちにつぶす。
- ② 荒熱がとれた①に片栗粉、塩を入れて、さらによくこねる。
- ③ 小鍋に調味料と水を入れ加熱する(タレ)。
- ④ 適当な大きさに丸め、フライパン(もしくはホットプレート)に油をひき、両面をこんがり焼く。焼き目がついたら、水(分量外)をそそぎ、ふたをして蒸らす。
- ⑤ 火がとおったら、ふたを開けて水気をとばし、③のたれをつけ、きざみのりをかける。