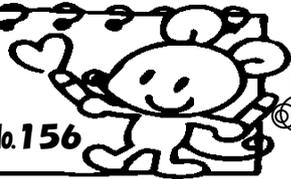


おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.156



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 副菜メニューから ～



内田保育園の

おすすめレシピ

3月2・16日メニュー「ひじきサラダ」(大人2人分・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
乾燥ひじき	大さじ2 (6g)	水で戻す	① ひじき、きゃべつ、人参はさつと茹でて冷ます。
きゃべつ	2枚 (210g)	千切り	
人参	中1/5本 (30g)		② ①の水気を切ったら、ハム、ホールコーン、④と和える。
ハム	3枚 (30g)		
ホールコーン	大さじ2強 (30g)	④混ぜ合わせる	
しょうゆ	小さじ1と小さじ1/2 (9g)		
酢	小さじ2強 (12g)		
砂糖	小さじ1/2強 (2g)		
ごま油	小さじ1弱 (3g)		

- ・材料は茹でた後、しっかりと水気を切ることで、水っぽくならずおいしくできます。
- ・ひじきとごま油の相性は抜群です。ぜひ作ってみてください!

ポイント!



◆ おすすめ おやつ ◆

3月24日メニュー「カップケーキ」(6個分)



野溝保育園の

おすすめレシピ

材料	分量	作り方
小麦粉	1カップ弱 (90g)	① バターをクリーム状にし、砂糖を入れよく混ぜる。
ベーキングパウダー	小さじ1/2強 (2.5g)	
卵	Sサイズ2個	② ①に溶き卵を数回に分けて入れその都度よく混ぜる。
無塩バター	30g	③ ボウルに小麦粉・ベーキングパウダーを振るっておく。
砂糖	大さじ2 (18g)	④ ③に②とみりんを加え、ヘラでさっくりと混ぜ合わせる。
みりん	小さじ2 (12g)	
～トッピング～		⑤ アルミカップに流し、170℃に予熱したオーブンで15分焼いて冷ましておく。
生クリーム	大さじ2 (30g)	
砂糖	小さじ1 (3g)	⑥ ボウルに生クリームと砂糖を入れ、ハンドミキサーや泡だて器でツノが立つくらいまで泡立てる。
		⑦ ⑥を絞り袋に入れて⑤にトッピングしたら完成。

- ・生地にココアを入れるとココアカップケーキになります。その場合は小麦粉80g、純ココア8gで生地を作ってください。
- ・みりんが入るためつやが出ます。焦げやすいので、様子を見ながら焼いてください。
- ・お好みで、トッピングに果物を飾ってもよいです。

ポイント!

