

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.122



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

◆ おすすめ おやつ ◆



小宮保育園の
おすすめレシピ

5月22日メニュー「玉ねぎの薄焼き」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	2カップ(120g)		① ボウルに小麦粉、切った野菜、豆乳を入れ、混ぜ合わせる。 ② フライパンに油を熱し、①の生地を流し入れ、軽く焦げ目がつくくらいまで両面を焼く。 ③ 調味料を小鍋に入れ、弱火で加熱し、混ぜ合わせる。 ④ ②を食べやすい大きさに切り分け、③を塗り、かつお節をまぶす。
豆乳	90g		
玉ねぎ	1/2個(90g)	薄切り	
人参	1/10本(20g)	千切り	
油	小さじ1強(6g)		
〈たれ〉 みそ 小さじ2(12g) 砂糖 小さじ2(6g) 水 小さじ1(5g)			
かつお節	適量		長野県では畑仕事の間にお小昼(おこひる)というおやつを食べる風習があります。 「薄焼き」はそんなお小昼の定番です♪



- ・たれは電子レンジで軽く加熱するだけでもOKです。
- ・たれの調味料を生地に混ぜ込んでもおいしくできます。



◆ おすすめ おやつ ◆



里山辺保育園の
おすすめレシピ

5月25日メニュー「米粉のいちご蒸しパン」(10個分)

材料	分量	下準備	作り方
米粉(製菓用)	1と1/2カップ(160g)	混ぜ合わせる …A	① AとBを混ぜ合わせる。 ② ①をアルミカップやシリコンカップに流し入れ、蒸気があがった蒸し器で15分蒸す。(少し丈夫なカップがおすすめです)
ベーキングパウダー	小さじ2(8g)		
豆乳	170g	混ぜ合わせる …B	
油	大さじ2弱(20g)		
苺ジャム	大さじ2強(50g)		
砂糖	大さじ3強(30g)		
			水分が少ないと固くなってしまいますので、生地はやわらかいくらいでちょうどよいです。

- ・小麦粉で作る蒸しパンよりも、もちもちしていておいしいです♪
- ・苺ジャムをしっかりと混ぜずに、マーブル模様にしてもきれいに仕上がります。

