

<シナモンパン>

○材料 (1人分)

- ・ 小型パン (30g 程度のコッペパン) . . . 1 個
 - ・ 揚げ油 適量
 - ・ シナモン 0.4 g
 - ・ グラニュー糖 2.5 g
 - ・ 上白糖 1.5 g
- } ★

○作り方

- ①180 度の油でパンをさっと揚げ、油をきる。
- ②★を混ぜ合わせシナモンシュガーを作る。
- ③揚げたパンに、シナモンシュガーを全体にまぶす。

○ポイント

- ・ 揚げ油は、新品の油を使うとおいしく仕上がります。
- ・ パンを揚げる時間は短めが良いです。(パンに油を染み込ませすぎないように)
- ・ グラニュー糖と上白糖の 2 種類を混ぜることで、給食の揚げパンの味になります。

<給食のカレー>

○材料（4人分）>

- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・80 g
- ・おろししょうが・・・・・・・・1.2 g
- ・おろしにんにく・・・・・・・・1.2 g
- ・にんじん・・・・・・・・・・60 g
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・160 g
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・160 g
- ・プルーンペースト・・・・・・・・12 g
- ・粉末カレールウ・・・・・・・・40 g
- ・カレー粉・・・・・・・・・・0.4 g
- ・トマトケチャップ・・・・・・・・12 g
- ・ウスターソース・・・・・・・・8 g
- ・チキンコンソメ・・・・・・・・1.6 g
- ・食塩・・・・・・・・・・0.2 g
- ・サラダ油・・・・・・・・・・2 g



○作り方

- ①にんじんはいちょう切り、たまねぎは色紙切り、じゃがいもはさいの目に切る。
- ②サラダ油を熱し、おろしにんにく、おろししょうがを入れ、鶏もも肉を炒める。
- ③②に、①の野菜を入れてしっかり炒める。
- ④具材がしっかりつかないように水を入れる。
- ⑤★の調味料を順番に入れ、よく煮込む。

○ポイント

- ・給食では栄養を考えて、不足しがちな鉄分・ビタミン・食物繊維などを含むプルーンペーストを入れています。
- ・たまねぎをしっかり炒めることで、甘みが出ておいしいカレーになります。
- ・児童向けの辛みが少ないカレーです。カレー粉の量を調整することで、辛さを増すことができます。

<れんこんチップス>

○材料（4人分）

- ・れんこん・・・160g
- ・揚げ油・・・適量
- ・食塩・・・0.4g

○作り方

- ①れんこんは2mm程度にスライスし、水にさらす。（褐変防止・あく抜き）
- ②れんこんの水分をきり、160℃程度の油（低温）でカリッと揚げる。
- ③②を皿に盛り、塩をふる。

○ポイント

- ・れんこんが苦手な子も、おやつ感覚で食べられます。
- ・2mm程度に薄く切ることで、カリッとしたれんこんチップスになります。
- ・低温の油で少量ずつ揚げると上手く仕上がります。揚げすぎると、れんこんが薄いため黒くなりやすいです。常に目を離さないようにすると上手く出来ます。

<抹茶蒸しパン>

○材料（4人分）

- ・ホットケーキミックス・・・・・・・・・・140g
- ・チョコチップ・・・・・・・・・・30g
- ・サイコロチーズ・・・・・・・・・・20g
- ・有塩バター・・・・・・・・・・10g
- ・牛乳・・・・・・・・・・60g
- ・抹茶・・・・・・・・・・2g
- ・カップ・・・・・・・・・・4個



○作り方

- ①バターは湯煎で溶かす。
- ②ボウルに★の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ③カップに②の生地を入れる。（カップの8分目くらい）
- ④蒸し器で蒸す。（またはオーブンレンジの蒸し機能で）
- ⑤表面がぱっくり割れたら完成

○ポイント

- ・牛乳の量を増やすと、しっとりとした蒸しパンになります。
- ・チョコチップやサイコロチーズの代わりに、甘納豆やあずきを入れてもおいしく出来ます。