

休み中に作ってみよう!!

給食の人気メニューをつくってみませんか？
ウイルスに負けないように
しっかり栄養をとりましょう



はんぺんのはさみ揚げ（2個分）

はんぺん1枚、ツナ大さじ2、マヨネーズ小さじ1、小麦粉 適宜
卵 1/4、パン粉 適宜、油 適宜

- ① はんぺんを斜めにカットして切り込みを入れる。
- ② ツナをマヨネーズで和えて①の中に詰める
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。（180℃5分）
又は、フライパンに多めの油をしいて焼く。

豚キムチ丼（2人分）

豚肉小間90g、しょうがみじん切り 少々、キムチ70g
白菜、たまねぎ、人参、にら、ながねぎ等の野菜 200g
ごま油 大さじ1、塩 小さじ1/3、コショウ 少々
しょうゆ 大さじ1/2、水溶き片栗粉 大さじ1、ごはん

- ① フライパンを熱し、ごま油を入れしょうがを入れる。
- ② 豚肉を炒める。色がかわったらキムチ、野菜を加える。
- ③ 塩、コショウ、しょうゆで調味をし味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ごはんの上に④をのせる。

セサミトースト（2人分）

厚切り食パン 2枚、マーガリン 小さじ1 砂糖 小さじ1弱
白すりごま 少々、黒いりごま 少々

- ① 白すりごまと黒いりごま、マーガリン、砂糖をよく混ぜる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ オーブントースターもしくは、オーブンで180℃3分焼く。