

かんたん

# 学校給食 おすすめレシピ



1月

人気メニューと行事食を紹介します。

## きなこパン



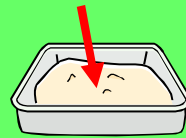
《材料4人分》

- ・コッペパン 4本
- ・揚げ油 適量
- ・きなこ 16g(大さじ3弱)
- ・さとう 12g(大さじ1・小さじ1)
- ・塩 少々

《下ごしらえ》

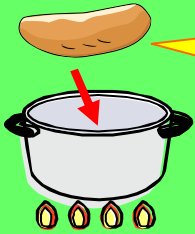
- ・きなこ・さとう・塩を混ぜ合わせておく。

きなこ・さとう・塩



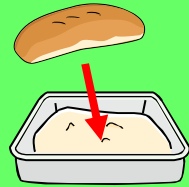
《作り方》

コッペパンを高温(180~190 )の油でさっと揚げる。(途中でひっくり返す。)  
揚げたてのうちにきなこをまぶす。



ポイント

平らになっている方を上にして入れると  
ひっくり返しやすい。



揚げたてをまぶす。

😊 応用編 😊

きなこをまぶす以外にもこんな方法もあります！

グラニュー糖をまぶす・・・揚げパン

グラニュー糖+シナモンをまぶす・・・シナモンパン

ココア+さとうをまぶす・・・ココアパン

できあがり



# 五目煮あえ

## 《材料 4人分》

- ・だいこん 60g(5~6cm)
- ・にんじん 20g(1/10本)
- ・れんこん 28g(1/4節)
- ・干しいたけ 2g(1枚)
- ・油揚げ 小2枚
- ・ゆず(汁・皮) 少々
- ・酢 8g
- ・さとう 6g
- ・塩 少々

## 《下ごしらえ》 材料を切る。

だいこん



にんじん



せん切りにする。

れんこん



3mm幅のいちょう切りにする。  
流水にさらしてあく抜きをする。



干しいたけ

水で戻して、3mm幅にスライスする。



ゆず

汁をしぼる。皮は薄くむいてせん切りにする。

油揚げを油抜きしてせん切りにする。



熱湯をかける。

せん切り。

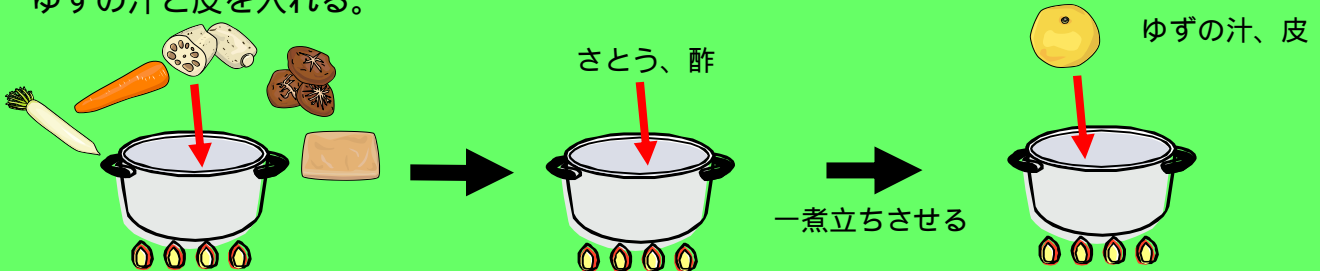
## 《作り方》

なべにだいこん、にんじん、れんこんを入れて塩をふり、から炒りする。

しいたけ、油揚げを加える。

やわらかくなったらさとう、酢を入れて一煮立ちさせる。

ゆずの汁と皮を入れる。



できあがり



煮あえは、お正月に食べられる料理です。さっぱりとした味なので濃い味が多いおせち料理の中で箸休めにもなります。来年のおせち料理にはぜひ取り入れてみてください！