

2月に提供した給食のレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ、お試しください♪

## クッキーパン

材料(4人分)

- ・バター・・・20g
- ・砂糖・・・大さじ1と1/2
- ・牛乳(ヨーグルトでも代用可)・・・大さじ1と1/2
- ・ホットケーキミックス・・・大さじ3
- ・食パン・・・4枚

作り方

- ①バターを耐熱容器に入れて電子レンジで溶かし、砂糖、牛乳を合わせ、ホットケーキミックスを加え混ぜ合わせる。
- ②パンに①を塗り、トースターで表面にこんがり焼き色が付くまで焼く。



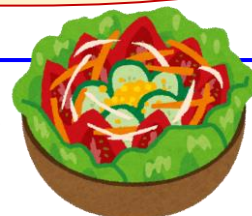
献立例：クッキーパン 牛乳  
鶏肉とマカロニのトマト煮 ヨーグルト

子供たちに大人気でした。パンの上にクッキー生地を塗って焼き上げたパンです。メロンパンのような味わいです。小麦粉や米粉、卵、アーモンドパウダーを使って作ることもありますが、給食ではアレルギーを考慮して「ホットケーキミックス(卵不使用)」を使っています。パンは食パン以外のパンでも作れます。



献立例：カレーライス 牛乳  
海藻サラダ ヨーグルト

## 海藻サラダ



材料(4人分)

- ・乾燥海藻(サラダ用)・・・3g
- ・ツナ油漬缶・・・1/2缶
- ・キャベツ・・・葉2~3枚
- ・小松菜・・・1茎
- ・にんじん・・・1/6本
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ2
- ・塩・・・1つまみ
- ・こしょう・・・適量
- ・しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は2cm幅、にんじんはせん切りにする。
- ②鍋にお湯を張り、野菜と海藻を入れて加熱する。
- ③水にとって冷まし、よく水気を切る。
- ④調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤野菜、海藻、ツナを器に盛りつけ、ドレッシングをかける。

子供たちに人気のサラダです。野菜だけではなく、海藻やツナを入れることで食べやすくなっています。千切りにしたハムや、コーン缶などを加えてもおいしく食べられます。ツナは「水煮缶」の場合は、サラダ油の量を2~3倍増やしてください。学校給食では、衛生上、サラダも一度加熱したものを冷却して提供しています。