



4月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

ハニートースト

材料(4人分)

- ・食パン(6枚切り)・・・4枚
- ・バター・・・大さじ1
- ・はちみつ・・・大さじ3
- ・生クリーム・・・大さじ1強

作り方

- ①バターを溶かす。
- ②①のバターに、はちみつ、生クリームを少しずつ混ぜる。
- ③②をパンにぬり、トースターでこんがりとし焦げ目が付くまで焼く。

※1歳未満の赤ちゃんには、はちみつを食べさせないでください。



献立例：**ハニートースト** 牛乳
肉団子とマカロニのトマト煮
ヨーグルト

子供たちに人気のトーストです。はちみつの甘さと香り、バターと生クリームのコクが合います。はちみつの甘さによって量は加減してください。甘さが気になる方は「レモン果汁」を入れて「ハニレモントースト」にすると爽やかな風味になり、おいしく召し上がれます。



もやしたっぷりごまみそ汁

材料(4人分)

- ・豚挽き肉・・・60g
- ・もやし・・・1/2袋
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・にんじん・・・1/4本
- ・だいこん・・・40g
- ・豆腐・・・80g
- ・油揚げ・・・1枚
- ・みそ・・・大さじ1と1/2
- ・かつおだしの素・・・4g(小さじ1強)
- ・白すりごま・・・小さじ1
- ・水・・・600ml(3カップ)

作り方

- ①にんじん、だいこんは千切りかいちょう切り、油揚げは短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②鍋にごま油をひいて豚挽き肉ともやしを炒める。
- ③水とかつおだしの素を加えて、具材を入れて煮込む。
- ④だし汁で溶いたみそと、白すりごまを入れて仕上げる。

献立例：ごはん 牛乳

あじのレモン醤油ソースかけ 磯香あえ
もやしたっぷりごまみそ汁

子供たちに人気の汁物です。みそラーメンのような味わいを再現したみそ汁です。ごま油やごまの風味で減塩にもなります。おろしにんにくやしょうがを加えてもスタミナが付いておいしいです。具材の野菜は、他の物でも合います。