



つく  
きゅうしょく  
作ってみよう給食レシピ

しょうがつ  
お正月メニュー!

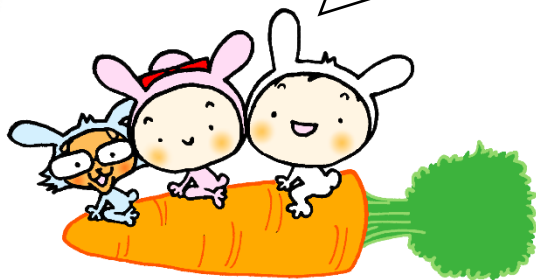
さつまいも栗きんとん

ざいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- さつまいも…160g  
(皮をむいたもの)
- 砂糖…12g
- ゆで栗…20g



あけまして  
おめでとうございます!



つく かた  
作り方

- さつまいもは、皮を厚めにむいておく。
- 薄め(5mmほど)のいちよう切りにして、水にさらす。
- 鍋にさつまいもとさつまいもがかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 柔らかくなったら、ヘラでつぶしながら混ぜる。



- さつまいもがある程度つぶれたら、栗と砂糖を入れる。



- 水分を飛ばしながら、過熱する。\*焦げないように鍋の底からしっかり混ぜること!



- ある程度水分が飛んで、あんこくらいの柔らかさになればできあがり。  
(冷めると硬くなるので、少し和らかめて火を止めるのがポイント)

がつ きゅうしよく  
1月のリクエスト給食

とり あ  
鶏とレバーのアーモンド和え

ざいりよう にんぶん  
材料(4人分)

- 鶏肉…180g
- 鶏レバー…60g
- 料理酒…12g
- 片栗粉…48g
- 揚げ油…適量

つく かた  
作り方

- ④ 鶏肉とレバーは一口大に切る。
- ⑤ レバーを下茹でする。\*臭みが気になる場合は、生姜ひとかけと一緒に下茹でするとよい。
- ⑥ 鶏肉に料理酒をふりかけ、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ⑦ 粗熱をとったレバーに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ⑧ 別鍋に、しょう油、砂糖、みりん、水を入れて煮立たせ、アーモンドスライス・アーモンド粉を入れてもうひと煮立ちさせる。
- ⑨ ⑤に揚げた鶏肉とレバーを入れて和えたら出来上がり。



やったー  
だいすきなメニュー!

にこ  
煮込みハンバーグ

ざいりよう にんぶん  
材料(4人分)

- ハンバーグ(既製品)…4個
- A砂糖…4g
- Aケチャップ…52g
- Aウスターソース…16g

つく かた  
作り方

- ① Aの調味料、ハンバーグを鍋に入れ、ハンバーグが浸かるくらいの水を足して煮る。
- ② ハンバーグに火が通れば出来上がり。



ソースも美味しいので  
たっぷりかけてね

