

おまけ  
T-25



# 給食試食会 シシヒ

令和6年6月19日 御牧小学校 栄養教諭

作て  
みえね!

## きな粉パン

### <材料(4人分)>

|       |       |
|-------|-------|
| コッパパン | 4本    |
| 揚げ油   | 適量    |
| きな粉   | 大さじ1  |
| さとう   | 大さじ1  |
| 塩     | ひとつまみ |

### <作り方>

1. きな粉は合わせてふるっておく。
2. 揚げ油を170~180℃に熱し、パンを揚げる。  
こんがりきつね色になったら取り出す。
3. 熱いうちに1のきな粉をまぶす。

## きゅうりのサワー漬け

### <材料(4人分)>

|         |               |
|---------|---------------|
| きゅうり    | 2本 ... 輪切り    |
| にんじん    | 1/4本 ... 斜め切り |
| オリーブオイル | 大さじ1          |
| レモン汁    | 小さじ1/2        |
| 塩       | 小さじ1/4        |
| こしょう    | 少々            |
| さとう     | 小さじ1          |

### <作り方>

1. 「なべ」に湯をわかし、にんじんを入れてやわらかくなるまでゆでる。サランに切ったきゅうりと並べ、ゆで汁ごと  
にんじんをサランにあげる。
2. ★の材料を「なべ」に入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
3. 1のきゅうりとにんじんを冷めたら、よくしぼって2のドレッシングを和える。

## ビーフン入り 中華スープ

### <材料(4人分)>

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| ビーフン      | 30g             |
| 豚肉        | 60g ... 細切れ     |
| しょうが      | 1/2かけ ... みじん切り |
| にんにく      | " ... "         |
| 塩 しょう     | 少々              |
| ごま油       | 小さじ1            |
| 玉ねぎ       | 中1/2こ ... うす切り  |
| もやし       | 1/5袋            |
| 青ねぎ       | 10cm ... 小口切り   |
| しょうゆ      | 大さじ1            |
| 塩 しょう     | 少々              |
| とりからスープの素 | 小さじ1            |
| 水         | 600ml           |

### <作り方>

1. 「なべ」にごま油としょうが、にんにくを入れて弱火で熱し、  
香りがしたたら豚肉を加えて炒める。  
塩 しょうをふいて、豚肉の色が変わるまで炒める。
2. 玉ねぎを加えて軽く炒め、もやし、水を加えて煮る。
3. ビーフンを加え、やわらかくなるまでさらに煮る。
4. 調味料を加えて味を調え、青ねぎを加える。

