



「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、給食で子ども達に人気のジャムと蒸し料理を紹介するとん♪

○手づくりベリージャム○



【材料 5 人分】

- ・冷凍ブルーベリー…100g
- ・砂糖…大さじ5
- ・レモン果汁…小さじ1
- ・コーンスターチ…小さじ3

ブルーベリーには目の疲れをとる「ポリフェノール」が多いトンね!

【作り方】

- ① ブルーベリーを粗く刻む。
- ② コーンスターチを水で溶いておく。
- ③ 鍋に、ブルーベリーと砂糖を入れて中火で温める。
- ④ ③に火が通ったら、レモン果汁を加え、コーンスターチでトロミをつける。

※コーンスターチは固さを見ながら入れてください。



○肉団子もち米蒸し○



【材料 10 個分】

- ・もち米…180g
- ・鶏ひき肉…200g
- ・人参…1/4 本
- ・干しいたけ…5g
- ☆おろし生姜…小さじ1
- ☆醤油…小さじ1
- ☆かたくり粉…大さじ4
- ・豚ひき肉…200g
- ・玉ねぎ…1/4 個
- ・にら…1/5 束
- ☆おろしにんにく…小さじ1
- ☆塩…小さじ1/2
- ☆酒…小さじ1

【作り方】

- ① もち米は洗米し、水に40～60分漬けた後、水けをきっておく。
- ② 干しいたけは、水で戻した後、粗みじん切りに切っておく。
- ③ 玉ねぎ、人参、にらは、みじん切りに切っておく。
- ④ ②、③の材料と、鶏ひき肉、豚ひき肉を混ぜ合わせ、☆の調味料を加えてタネを作る。
- ⑤ ④のタネを丸め、もち米をまわりに付けて、30分程度蒸す。



ぎょうざのタネでもできるトン♪