11 月号

COOK！とん♪トン♪

「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、11 月 16 日が「いい芋の日」という事で、芋を使った料理を紹介を紹介するとん♪

○いもごはん○

芋をレンジ調理するのでしっかり芋も炊けています。

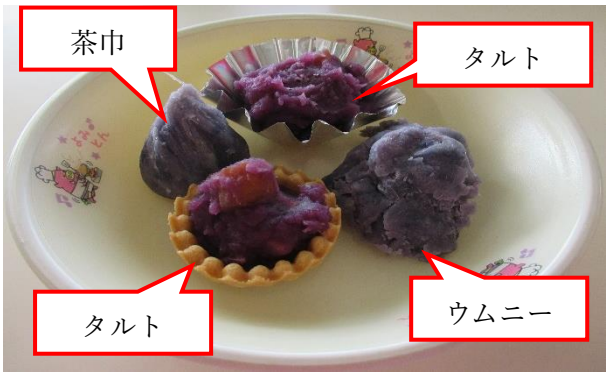
【材料　4人～6 分】

・米・・・2 合　・芋・・・150g　・鶏肉・・・60g
・にんじん・・・70g　・椎茸・・・1 枚　・ねぎ・・・1 本分
・しょうゆ・・・小さじ 1 と 1/2　・みりん・・・小さじ 1
・酒・・・小さじ 1/2　・塩・・・小さじ 1　油・・・少々

【作り方】

① 芋は1㎝角に切り耐熱容器で水さらす。水を切りレンジで4分程度加熱する（大さじ 2 程度の水を残す）
② にんじんと椎茸・鶏肉を千切りにする
③ 米と調味料を炊飯釜に入れ、水をメモリに合わせて炊飯する
④ 炊き上がったご飯に①の芋を入れ混ぜ込む。
⑤ 器に盛りつけ、ねぎを散らす。

○ウムニーと茶巾・いもタルト○



【材料】

・さつま芋や紅芋・・・1 本分（約 300g）
・グラニュー糖・・大さじ山盛り 1
・バター・・・10g（タルトの場合 15g）
※タルトを作る場合
　卵を少量

【作り方】

① さつま芋や紅芋は皮をむき、大きめに切りボールで水にさらす。
② ナベに芋を入れ。浸かる程度の水で芋に火が通るまで煮て、お湯をしっかりと切る。
③ 芋をマッシャーや竹べらなどで潰す。
④ ③にグラニュー糖・バターを加え良く混ぜる

※ ④の状態を器に盛るとウムニー
④の状態をラップでねじる様に包むと茶巾
④の状態をタルトカップやアルミカップに盛り付け卵を解いたものを表面に塗り、200℃のオーブンで 5 分程度又は、トースターやレンジグリル（魚焼き）で表面に焦げ目をつけるといもタルトになります。