



「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、給食でも作られていて、朝食やお弁当のおかずにも重宝なもずくとアーサを使った厚焼き卵と、簡単に作れて食べて欲しいごまをたっぷりの菓子を紹介

## ○厚焼き卵○



【材料 4～5 切分】

・卵Lサイズ……………3 個  
(Mサイズなら 4 個)

・濃縮めんつゆ……………2.5ml  
(小さじ半分)

・塩……………家庭で入れている量  
・油

・もずく……………30g  
(乾燥アーサ……………2g)



卵焼きのバリエーションを入れる具材で増やしてほしいトン

### 【作り方】

- ① もずくはザルに入れ流水で、よくすすぎ塩抜きをする。 **※塩抜きはをしっかりと！！**  
**(アーサを使う場合は水でよく戻す)**
- ② もずくを切る。  
(もずくが長いと卵と攪拌したり、焼く時に扱いにくいので、1～2cm程度が理想)

- ③ 卵をお椀やボールに割りほぐし、濃縮めんつゆ・塩を入れ軽く混ぜ。
- ④ ③にもずくを入れ混ぜ合わせる。(液卵)
- ⑤ 卵焼き用フライパンを火にかけ、温まったら油を引く。
- ⑥ フライパンに③の液卵3分の1量を入れ卵を巻きながら焼き、油をキッチンペーパーで引き、残りの液卵を2回に分け同じように焼く。
- ⑦ 焼きあがった厚焼き卵を4～5切れに切り分ける。

## ○ごま菓子



【材料 作りやすい分量】

・白ごま…80g ・黒ごま…20g ・バター…10g  
・コーンフレーク(無糖)…40g ・マシュマロ…85g～100g

### 【作り方】

- ① ボールにコーンフレークを入れ荒く砕き、その中の白ごま・黒ごまを加え混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにバターを入れ、火にかけバターが溶けてきたらマシュマロを入れ弱火で溶かす。
- ③ マシュマロが溶けたらフライパン全面に広げ火を消して①を加えよく混ぜる。
- ④ クッキングシートに③を置き食べやすい大きさに丸める。



マシュマロを使うので優しい甘さで作れるとん♪