



「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、「ちくわ」を使った料理を紹介するトン♪給食でもよく作られていて、簡単にできるので、朝食やお弁当のおかずにもぴったりトン♪

○ちくわのキムチマヨ焼き○



【材料 5人分】

- ・ちくわ……………5本
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ☆ ・キムチの素……………小さじ1
- ・糸けずり……………小さじ1

【作り方】

- ① ☆の調味料等を混ぜ合わせる。
- ② ①にちくわを絡める。
- ③ ②をトースターで焼く
(約10分程度) ※焼き目を付ける。



ちくわは、魚のすり身で作られているから、たんぱく質やカルシウムもとれるトンね〜🐷



〜〜ちくわアレンジレシピ〜〜

○ちくわの磯辺焼き

【材料 5人分】

- ・ちくわ……………5本
- ☆ ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・青のり……………小さじ1/2
- ・糸けずり……………小さじ1

○ちくわの人参ソース焼き

【材料 5人分】

- ・ちくわ……………5本
- ☆ ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・人参ペースト……………小さじ2
- ・醤油……………小さじ1

○ちくわのうっちゃん焼き

【材料 5人分】

- ・ちくわ……………5本
- ☆ ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・うっちゃん粉……………小さじ1/3
- ・醤油……………小さじ1

【作り方】

- ① ☆の調味料等を混ぜ合わせる。
- ② ①にちくわを絡める。
- ③ ②をトースターで焼く(約10分程度) ※焼き目を付ける。

