

1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、手軽に出来ちくわをごはんのすすむ1品と、ごはんに混ぜるゆかりを使った和え物だトン♪

○ちくわの○○焼き○



【作り方】

- ① ボールに、ちくわ以外の調味料を混ぜる
 - ② ①にちくわを入れ、混ぜ合わせる
 - ③ アルミホイルにちくわを置いて焼く
※ガスレンジのグリルやトースターでも焼くことができます。グリルの場合は、上下の火は、一番弱い火で焼く。トースターは、焼き加減を見ながら作ってください。
- タレがグツグツしたら出来上がりです。

ちくわみそ焼き

【材料 4~5本分】

- ・ちくわ………1袋
- ・白みそ………20g
(山盛り大さじ1)
- ・みりん………20g
(大さじ1)
- さとう………5g
(小さじ1/2)

ちくわのマヨネーズ焼き

【材料 4~5本分】

- ・ちくわ………1袋
- ・マヨネーズ…20g
(山盛り大さじ1)
- ・かつお節…20g
(大さじ1)

ちくわあけぼの焼き

【材料 4~5本分】

- ・ちくわ………1袋
- ・マヨネーズ…30g
(大さじ1と半分)
- ・しょうゆ……少々
- ・にんじん………5g
※細かいみじん切り

○ゆかり和え○



【材料】

- | | |
|-------------|-----------------|
| ・だいこん…100g | ・ゆかり粉………2g |
| ・きゅうり………50g | ・砂糖…10g |
| ・にんじん………15g | ・酢……………5g(小さじ1) |

【作り方】

- ① だいこんは、いちょう切りし薄切り、きゅうりは、輪切りの薄切りにんじんは、千切りにする。
- ② ①の野菜をボールに入れ、塩もみをし、水分が出たら手で絞る。
- ③ ゆかり粉と砂糖・酢を野菜が入る程度の器に入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ③に②の野菜を入れ混ざさせる



おにぎり用のゆかり粉は、甘酢和えにも使えるトン♪
きやべつや白菜でもおいしいトン♪