

2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、子ども達が大好きな「揚げパン」と「あんかけ焼きそば」を紹介するトン♪

○揚げパン○



『まなびフェスタ』で
試食があります！
ぜひ遊びにきてね～♪

【材料 5 個分】

- ・胚芽ロールパン………5 個
(コッペパン・ロールパンでも)
- ☆きな粉……………5g
- ☆きび糖……………5g
- ☆アーモンド粉……………5g
- ☆三温糖……………5g
- ☆スキムミルク……………5g
- ・揚げ油

【作り方】

- ① ボールに☆の材料を混ぜ合わせておく。
- ② 揚げ油を 180 度まで熱し、パンをカリッと揚げる。
- ③ ②に、①を絡める

揚げパンの揚げ油は、
新しい油を使うと、
きれいに揚がるトン♪



○あんかけ焼きそば○



中華めんの代わりに
「沖縄そば麺」でも
おいしいトン♪

【材料 5 名分】

- ・中華めん……………5 玉
- ・豚肉……………125g
- ・おろし生姜……………5g
- ・おろしにんにく……………2.5g
- ・白菜……………250g
- ・人参……………100g
- ・玉ねぎ……………100g
- ・パクチヨイ……………100g
- ・たけのこ……………75g
- ・乾きくらげ……………4.5g
- ・乾しいたけ……………6g
- ☆酒……………小さじ1
- ☆みりん……………小さじ2
- ☆オイスターソース・大さじ2
- ☆醤油……………小さじ2
- ☆塩……………小さじ 1/2
- ☆中華だし顆粒……………小さじ 2
- ・炒め油……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1と 1/2
- ・かたくり粉……………大さじ3と 1/2

【作り方】

- ① 豚肉を、せん切りにする。
- ② 白菜を短冊に切る。
- ③ 人参、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しいたけをせん切りにする。
- ④ パクチヨイは、2 cm程度の長さに切る。
- ⑤ 中華めんを、電子レンジがフライパンで温めておく。
- ⑥ かたくり粉は水で溶いておく。

- ⑦ 鍋に炒め油を敷き、豚肉を生姜とにんにくと一緒に炒める。
- ⑧ ⑦に、人参、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しいたけの順で炒めて、☆の調味料を加える。
- ⑨ ⑧の具材がヒタヒタになる程度に水を加えて煮る。
- ⑩ ⑨に火が通ったら、パクチヨイを加えたあと、水溶き片栗粉でトロミをつけ、最後にごま油を加える。
- ⑪ 温めた中華めんに、⑩のあんかけをかける。