９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、具材を変えてアレンジもしやすい洋風の料理を紹介するトン！

○ポテトサラダ○



【材料　4人分】

- ・じゃがいも　・・・1 個
- ・にんじん　・・・1/4 本
- ・きゅうり　・・・1/2 本
- ・コーン　・・・20g
- ・ハム　・・・20g
- ・マヨネーズ・・・大さじ 2
- ・薄口しょうゆ・・・小さじ 1/4
- ・ミツカン酢・・・小さじ 1/4
- ・三温糖・・・小さじ 1/3
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・シークヮーサー果汁・・・少々



マッシュポテトでも
おいしいトン！

【作り方】

① じゃがいもはさいの目、人参は薄千切りにして茹でる。火が通って柔らかくなれば OK！
　キュウリは輪切り、ハムを短冊切りにする。
② 調味料を全て混ぜ合わせ、①の具材とコーンを入れてよく混ぜ合わせる。

○魚のトマトソース焼き○



※給食では県産マグロを使用しました♪

【材料　4人分】

- ・魚の切り身　・・・1 人 30～50g程度（×4 人分用意）
- ・シママース　・・・少々
- ・こしょう　・・・少々

（シママース・こしょう：魚へ下味をつける）

- ・オリーブオイル　・・・小さじ 1/2
- ・たまねぎ　・・・30g（みじん切りにする）
- ・おろしにんにく　・・・チューブ1㎝程度
- ・粉末黒糖（別の砂糖類で代用可）　・・・少々
- ・ダイスカットトマト　・・・　大さじ 1
- ・トマトケチャップ　・・・大さじ 1
- ・チリソース　・・・お好みで少々



パセリやバジルを
添えても
オシャレだトン！

【作り方】

① 下味をつけた魚をオーブン（グリル）またはフライパン等で焼く（フライパンの場合は分量外で少し油を引く）
② フライパンにオリーブオイルを引き、おろしにんにく・みじん切りした玉ねぎを炒める。
　たまねぎがしんなりしてきたら、残りの調味料を入れて味を整える。
③ ①の魚をお皿に盛り付け、②のソースをかけて完成！