

コーンピラフ

材料	分量(4人分)	下処理
精米	2合	
酒	5. 6g	
食塩	4. 4g	
コンソメ(粉末)	3. 6g	
パプリカ(粉末)	1. 2g	
バター	14. 4g	
なたね油	3. 6g	
にんじん	1/2本	角切り
玉ねぎ	1/2玉	角切り
コーン	80g	
こしょう	少々	

【作り方】

- 1 にんじん 玉ねぎを角切りにする。
- 2 にんじん 玉ねぎ コーンを油で炒め酒を入れる。
- 3 コンソメ 塩 こしょうで味付けをする。
- 4 お米をはかり、研ぐ→水気をよく切る。
- 5 パプリカ(粉末)を入れて、よく混ぜる。
- 6 水を入れて、②で炒めた具材を入れる。
- 7 切ったバターをまばらにのせる。炊飯



パプリカ(粉末)できれいなオレンジ色に★
コーンとバターでほんのり甘みのある炊き込みごはんです♡

クラムチャウダー

材料	分量(4人分)	下処理
鶏むね肉(皮付き、小間)	40g	
じゃがいも	1個	角切り
玉ねぎ	1/2玉	角切り
にんじん	1/2玉	角切り
あさり(水煮)	60g	
白ワイン	4g	
パセリ	1.2g	
なたね油	4.8g	
無調整豆乳	120g	
米粉	20g	
コンソメ(粉末)	2.8g	
食塩	2g	
こしょう	少々	
ローリエ	少々	

【作り方】

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん(角切り)に切る。
- 1 油を熱し、玉ねぎを透き通るくらいに炒め、肉を入れる。
- 2 肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れる。
- 3 あくを取り、コンソメを入れる→よく煮込む。
- 4 あさりと白ワインを入れる。
- 5 米粉を豆乳で溶かしてから入れる。
- 6 塩、こしょうで味を調整する。



学校給食のクラムチャウダーは、アレルギーのお子さんも
食べられるよう米粉と豆乳で調理をしています★

磯香あえ

材料	分量(4人分)	下処理
ほうれん草	120g	2cm～3cm幅カット
もやし	100g	
もみのり	お好み	
※濃口醤油	14g	
※なたね油	16g	

※印はドレッシングの調味料です。

【作り方】

- 1 ほうれん草を2～3cmの大きさに切る。
- 2 もやしを茹でる。
- 3 ほうれん草を茹でる。
- 4 冷水で冷やす。水気をよく切る。
- 5 冷蔵庫で冷やす。
- 6 ※印の調味料を合わせて加熱する。
- 7 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 8 野菜とドレッシングを混ぜる。もみのりを混ぜる。



学校給食で子どもたちに大人気のサラダ🥗
今回はきざみのもみりを使用しましたが、給食では素干し風焼き海苔を使用しています🌿

ざくざくりんごケーキ

材料	分量(4人分)	下処理
ホットケーキミックス	1袋(150g)	
無調整豆乳	100ml	
りんご	1/2個	いちょう切り
卵	1個	
バター	50g	
砂糖	50g	
レモン果汁	8.8g	
なたね油	6g	
紙カップ	人数分	

【作り方】

- 1 りんごを8つ割にして、5mm厚さのいちょう切りにする。
- 2 レモン果汁をふりかけておく。
- 3 バターを湯煎で溶かしておく。
- 4 ホットケーキミックス 豆乳を混ぜ合わせる。
- 5 溶きほぐした卵に砂糖を数回に分けて加えよく混ぜる。
- 6 4と溶かしバター、りんごを加えさっくり混ぜる。
- 7 6の生地を紙カップに7～8分目まで流し入れ160度で15～20分焼く。



学校給食のざくざくりんごケーキは、アレルギーのお子さんも
食べられるよう米粉と豆乳で調理を行い、黒砂糖を使用しています🍏