

# 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🍏