

「^{きゅうしょく}おうちで給食メニュー」^{きゅうしょく}給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

^{こめこ}ぐりとぐらの米粉カステラ（^{がた}パウンドケーキ型1本分）

- 【材料】
- ^{こめこ}米粉 160g（^{せいやく}製菓用が望ましいです）
 - ^{さとう}砂糖 100g
 - ^{たまご}卵 Lサイズ4個
 - ^{むえん}無塩バター 100g（なければ^{ふつう}普通のバターでもOK）
 - ^{ぎゅうにゅう}牛乳 30cc
 - ベーキングパウダー 10g

- 【作り方】
- オーブンをあらかじめ170℃にあたためておく。
 - ^{こめこ}米粉・ベーキングパウダーはあわせてふるう。
 - バターは、溶かしておく。
 - 溶かしバターに^{さとう}砂糖を加え^ね練り混ぜ、^{たまご}卵もくわえてよく混ぜる。混ぜたら、1でふるった^{こな}粉をいれてさっくりと混ぜる。（混ぜすぎないように^{ちゅうい}注意）
 - パウンドケーキ型に流し入れ、オーブンで40分程度焼く。
^{たけし}竹串を刺して何もついてこなかったら、^{できあ}出来上がり！

【コツ】
^{ざいりょう}材料をすべて混ぜ終わったら、すぐにオーブンに入れて焼きましょう。
そのほうが、ケーキがふくらみやすくなります。

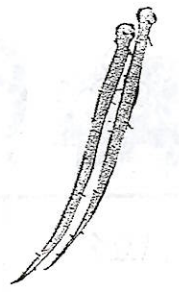


^{きゅうしょく}給食で大人気の^{だいにんき}カステラです。
^{たまご}卵をあわ立てる必要がないので、^{かんたん}どなたでも簡単にできますよ！
ホイップした^{なま}生クリームを添えてもおいしいです！

おすすめ ^{かみかみ}レシピ「^{きんぴら}スティック」

- 【材料】4人分
^{ごぼう}ごぼう 1本 ^{こめこ}米粉 適宜 ^{てきぎ}塩 少々

- 【作り方】
- ^{ごぼう}ごぼうは皮をこそげて、5cmくらいの^{なが}長さに切り、たてに6等分する（スティック状に切る）
 - 切った^{ごぼう}ごぼうに^{こめこ}米粉をまぶして、^{あぶら}油で揚げる。
 - 揚げた^{ごぼう}ごぼうに^{しお}塩をまぶす。
- ※^{ごぼう}ごぼうのくさみが^ぬ抜けて、^{しょっかん}ポリポリした食感で、おいしく食べられますよ！



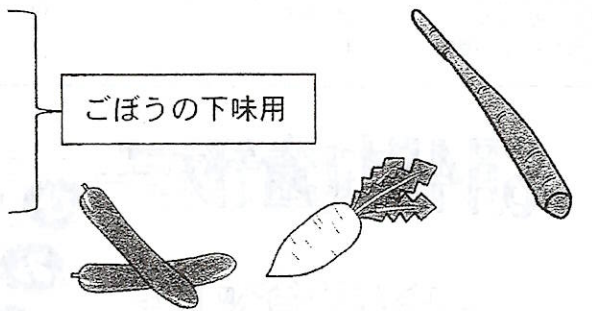
海藻^{きんぴら}サラダ（4人分）

- 【材料】
- 乾燥わかめ 5g
 - くきわかめ 14g
 - 糸寒天 2.5g（なくてもOK）
 - きゅうり 1本
 - だいこん 6cmくらい
 - レタス 2分の1玉
 - かまぼこ 40g
 - とうもろこし缶詰 80g

【ドレッシングの材料】

しょうゆ	大さじ1
米酢	大さじ1
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ2
塩	小さじ3分の1
こしょう	少々
砂糖	小さじ1

- ^{ごぼう}ごぼう 4分の1本
^{しょうゆ}しょうゆ 小さじ2分の1
^{さとう}砂糖 小さじ1
^{みりん}みりん 小さじ3分の1
^水水 適宜



- 【作り方】
- 糸寒天はもどす。わかめとくきわかめは戻してさっとゆで、食べやすい大きさに切る。きゅうり、だいこん、ごぼう、かまぼこは千切り。レタスはちぎる。
 - ごぼうを調味料+ひたるくらいの水を入れて煮る。やわらかくなったら火からおろして冷ます。
 - ドレッシングの材料をあわせておく。
 - すべての材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。