

給食だより

市川市立大和田小学校
2020年5月号

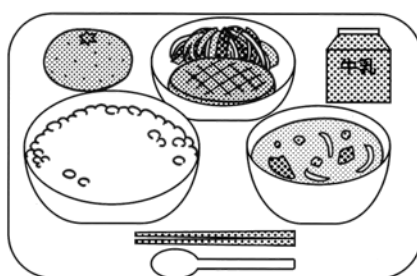
みなさんこんにちは。

大和田小学校の栄養教諭の松丸です。学校が始まらず給食もありませんが、みなさんはおうちでどのようにすごしていますか？給食室ではいつでも給食が始められるように、調理室をピカピカに掃除したり、機械がこわれていないか点検をしたりしています。早くみなさんにおいしい給食をとどけたいです。

さて、休校中でも給食の味をたのしんでもらうために、給食のレシピをお届けします。今回は、絵本の中に登場する料理を再現した「本となかよし給食」の中から3つのレシピを紹介します。

実際に本を見て、家族で作ってみるのも楽しいかもしれませんよ。

休校期間中はホームページ上で給食だより臨時便として不定期にレシピを掲載していく予定ですので、ぜひご覧ください。



ぐりとぐらのたまごカステラ



材料 マフィンカップ 8 個分

- ・ ホットケーキミックス … 200 g
- ・ たまご … 3 個
- ・ バター … 70 g
- ・ 牛乳 … 40 g
- ・ さとう … 80 g



ねずみのぐりとぐら
が見つけた大きな
たまご。おうちでも
たまごたっぷりのカス
テラを作ってみよう！

作り方

- ① オーブンを180℃にあたためておく
- ② ホットケーキミックスとさとうをまぜる
- ③ バターをとかす
- ④ 牛乳と卵をまぜて、②の粉を少しずつ入れる
- ⑤ バターをまぜてケーキ型に入れる
- ⑥ オーブンで約20分焼く
- ⑦ 竹ぐしをさして生地がつかなくなったらできあがり

ホットケーキミックスがないときは…

- ・ 小麦粉 … 150g
- ・ ベーキングパウダー … 10g
- ・ さとう … 40g
- ・ しお … ひとつまみ

材料をふくろに入れてよくまぜましょう

ふしぎなたまごやき

材料	5 分
・ 黄桃缶詰(ハーフ)	… 5 こ
・ 粉寒天	… 2~3 g
・ 水	… 150 g
・ 牛乳	… 150 g
・ さとう	… 30 g



たまごが大すきなおうさまがいろいろな失敗をしてしまうシリーズです。たまごのようなたまごじゃない。ふしぎなデザートを作ってみよう！

作り方

- ① 粉寒天を1/3の水でまぜてふやかしておく
- ② なべに牛乳、水、砂糖を入れて火にかける
- ③ ①の寒天を入れて溶けるまで加熱する
- ④ まるい容器のまんなかに黄桃をふせて入れる
- ⑤ ③のゼリー液を黄桃が半分かくれるまで上からそそぐ
- ⑥ さましてから冷蔵庫でひやす
- ⑦ ゼリーがかたまったらできあがり



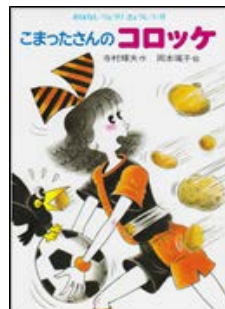
牛乳が食べられない人は…
牛乳を黄桃缶詰のしるやリンゴジュースにかえると生たまごのようなゼリーになります。

こまったさんのツナカレーコロッケ

材料	5 分		
・ ツナ缶詰	… 80 g	・ しお・こしょう	… 少々
・ カレー粉	… 0.5 g	・ 小麦粉	… 30 g
・ ジャがいも	… 350 g	・ パン粉	… 60 g
・ 玉ねぎ	… 100 g	・ ウスターソース	… このみで
・ あぶら	… 小さじ 1	・ ちゅうのうソース	… このみで

作り方

- ① ジャがいもをゆでる
- ② みじん切りにした玉ねぎとツナをいためる
- ③ 皮をむいた①をつぶして②をまぜる
- ④ カレー粉・しお・こしょうで味をととのえる
- ⑤ 5等分して小判型にまるめる
- ⑥ 水で溶いた小麦粉にくぐらせてパン粉をつける
- ⑦ 熱した油で揚げる



さまざまな料理が登場するこまったさんシリーズ。お肉とジャがいもで作ることが多いコロッケですが、魚のツナを入れてカレー味にしています。ぼくはつしないコツはしっかりしますことですよ。