

10月給食たより 特別号



給食試食会の事前アンケートでいただいた献立の作り方を紹介します。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

[わかもちくんマフィン]	1人分量 (g)	
薄力粉（1等）	19.00	①小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶は合わせてふるっておく。
ベーキングパウダー	0.80	②上白糖、豆乳、溶かしたマーガリン、豆乳生クリームを混ぜる。
抹茶	0.30	③①と②を丁寧に混ぜ合わせる。
上白糖	8.08	④アルミカップに白玉を2つ入れて③を注ぎオーブンで焼く。 (180°C/13分程度)
豆乳	6.00	
ソフトタイプマーガリン	6.00	
豆乳生クリーム	22.00	
メルト冷凍白玉もち	15.00	※豆乳は牛乳、豆乳生クリームは生クリームで代用が可能です。
バニラエッセンス	0.04	
アルミカップ	1.00	



[いかのかりん揚げ]	1人分量 (g)	
いか	55.00	①いかをしょうゆ・酒・おろした生姜を合わせたれにつけ下味をつける。
こいくちしょうゆ	1.00	②①のいかに衣（薄力粉・片栗粉）をつけてきつね色になるまで揚げる。
清酒	1.00	③三温糖から酒までを合わせて加熱したれを作る。
しょうが	0.33	④揚げたいかにたれをからめる。
片栗粉	8.80	
薄力粉（1等）	8.80	
なたね油	4.00	
三温糖	1.65	
みりん	2.20	
こいくちしょうゆ	2.20	
清酒	1.10	



[レバー香り揚げ]	1人分量 (g)	
豚レバー	40.00	・レバーは生姜汁、しょう油、酒で下味をつける。
しょうが	1.00	・たれに使うにんにくとねぎはみじん切りにする。
こいくちしょうゆ	1.00	
清酒	1.50	
片栗粉	7.00	①片栗粉をつけてレバーを揚げる。
なたね油	4.50	②調味料・にんにく・ねぎ・ごま油を合わせて火にかけたれをつくる。
にんにく	0.50	③配缶し、たれをかける。
長ねぎ	3.00	
こいくちしょうゆ	3.00	
上白糖	1.80	
ごま油	0.50	
水	9.00	

