

# 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。 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。 ③①と②を丁寧に混ぜ合わせる。 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℃/13分程度)  ※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。
ベーキングパウダー	0.80	
抹茶	0.30	
上白糖	8.08	
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	
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たれにつけ下味をつける。 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。 ③三温糖から酒までを合わせて加熱したれを作る。 ④揚げたいかにたれをからめる。
こいくちしょうゆ	1.00	
清酒	1.00	
しょうが	0.33	
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。 ・たれに使うにんにくとねぎはみじん切りにする。  ①片栗粉をつけてレバーを揚げる。 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。 ③配缶し、たれをかける。
しょうが	1.00	
こいくちしょうゆ	1.00	
清酒	1.50	
片栗粉	7.00	
なたね油	4.50	
にんにく	0.50	
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	

