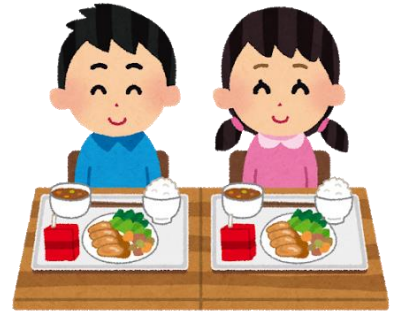


おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。
おうちでの食事にレシピをご活用ください。
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。

★給食レシピ★ おかしながぐり

給食にいが栗?いが栗のようで、いが栗ではない!
おかしな!お菓子な?いが栗です♪



★材料★4人前

さつまいも (中)	1本
砂糖	大さじ1
牛乳	小さじ3
バター	小さじ1
栗の甘露煮	4個
小麦粉	20g
水	小さじ1
卵	1/4個
そうめん (乾麺)	40g
※揚げ油	適量



★作り方★

- ① さつまいもを1cmの厚さに輪切りにして、厚めに皮をむき、水に3分程さらす。耐熱容器にに入れて、ラップをかけ、柔らかくなるまでレンジする。
- ② ①のさつまいもをマッシャーでよくつぶす。
- ③ さつまいもが熱いうちに、バター砂糖を加えよくつぶし、牛乳は成形ができるくらいのなめらかさになるまで少しずつ加える。
- ④ ③を4等分に分け、栗の甘露煮が中心になるように包み、球状にする。
- ⑤ 卵と水、小麦粉を混ぜる。
- ⑥ そうめんを2cm前後に折る
- ⑦ 丸めた④に⑤の卵液をつけ、折った⑥のそうめんを周りにつける。
- ⑧ 油であげる。

できあがり!

★油で揚げるので、必ず、おうちの人と一緒に作りましょう。



2020年10月4日(水)の献立

- ・こぎつねうどん
- ・白菜の磯和え
- ・おかしながぐり ★
- ・牛乳