



オレンジフレンチトースト

材料（4人分）	
食パン	4枚
オレンジジュース	80cc
たまご	2個
さとう	大さじ2
バター	適量

牛乳の代わりにオレンジジュースを使った、
香りがさわやかなトーストです。
休日の朝にいかがですか？

作り方

- 1 オレンジジュース、たまご、さとうをよく混ぜ、食パンを浸す。
- 2 熱したフライパンでバターを溶かし、パンの両面をこんがり焼く。

じゃがいももち

簡単に作れて、子どもたちにとっても人気のあるメニューです。
ぜひ親子で作ってみてください！

材料（4人分）	
じゃがいも	中3個
ピザ用チーズ	30g
片栗粉	大さじ2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて切り、柔らかくなるまで茹でる。
*電子レンジでも良いです。
- 2 熱いうちにつぶし、チーズ、片栗粉を混ぜてひとまとめにする。
*冷めてしまうとまとまらないので、熱いうちに混ぜてください。
- 3 4つに分けて適当な大きさに成形し、トースターで色づくまで焼く。



ぱりぱりひじき

ひじきとチーズで成長期に必要な鉄分、カルシウムがとれる春巻きです！

材料（4人分）

乾燥ひじき	10g
にんじん	40g
酒	小さじ1
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	適量
炒りごま	大さじ1
プロセスチーズ	25g
小麦粉	小さじ1/2
水	小さじ1
揚げ油	適量

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、にんじんは千切りにする。
- 2 調味料と具が浸る程度の水でにんじん、ひじきを煮詰める。
- 3 煮汁が少なくなったらごまを加えて混ぜ、火を止めて水気を切る。
- 4 春巻きの皮に冷ました具とチーズをのせて巻く。巻き終わりを水溶き片栗粉で止める。
- 5 170度に温めた油できつね色になるまで揚げる。

高野豆腐のそぼろごはん

高野豆腐に味がしみ込み、ごはんが進みます！

材料（4人分）

高野豆腐	35g
鶏ひき肉	80g
にんじん	80g
エリンギ	10g
ながねぎ	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
水	適量
サラダ油	小さじ2
ごはん	4人分

作り方

- 1 高野豆腐はぬるま湯で戻し、ミキサーでそぼろ状にする。
- 2 にんじん、エリンギ、ながねぎはみじん切りにする。
- 3 油でひき肉を炒め、火が通ってきたらにんじん、エリンギ、ながねぎを加えて炒める。
- 4 高野豆腐を加えて混ぜ、調味料と具が少し浸る程度の水を加えて煮込む。
- 5 煮汁がなくなったら、炊き上がったご飯にかける。



白身魚とコーンの揚げ煮

給食で白身魚は「ホキ」を使いますが、他の魚や鶏肉でもおいしく仕上がります！

材料（4人分）

	白身魚	3切れ
	しょうゆ	小さじ4
A	ながねぎ	5cm
	しょうがチューブ	1cm
	にんにくチューブ	1cm
	片栗粉	大さじ2
	じゃがいも	大2個
	ピーマン	1個
	油	適量
	ホールコーン	100g
	にんじん	1/3本
B	しょうゆ	大さじ2
	さとう	大さじ1
	酒	小さじ2

作り方

- 1 白身魚は一口大に切り、ねぎはみじん切りにする。
- 2 じゃがいも、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- 3 Aを混ぜ、魚を30分程度漬け込み下味をつける。
- 4 魚に片栗粉をつけて揚げる。じゃがいもとピーマンは素揚げする。
- 5 Bを火にかけ、にんじんを加えて煮る。
- 6 にんじんが柔らかくなったら、コーンを入れる。
- 7 火を止め、揚げたじゃがいも、ピーマンを入れて混ぜる。

パンプキンマフィン

かぼちゃの黄色がきれいなマフィンです！卵不使用なので卵アレルギーのお子さんにもおすすめです。

材料（マフィンカップ4個分）

かぼちゃ	100g
牛乳	100ml
バター	25g
砂糖	40g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1

- 1 かぼちゃは皮、わた、種をとり、レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶしておく。
- 2 室温に戻しておいたバターと砂糖を、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- 3 2にかぼちゃと牛乳を加えて良く混ぜ合わせる。
- 4 小麦粉とベーキングパウダーをふるって入れ、ゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。
- 5 カップに入れ、180℃に熱したオーブンで20分ほど焼く。

給食では、30日のハロウィンの日に実施します！



ちんじゅわんす 珍珠丸子

もち米を使った蒸し物です。

材料4人分

豚挽き肉	80g
しお	少々
こしょう	少々
しょう油	小さじ1
絞豆腐	50g
玉ねぎ	20g
しょうが	少々
にんにく	少々
たまご	1/4ケ
片栗粉	10g
もち米	40g

作り方

- 1 もち米は洗って水につけておく。(30分以上)
- 2 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3 豚ひき肉に〔 〕の中の材料を入れてよく混ぜる。
- 4 4個に丸めて、水気を切ったもち米を丸めたひき肉の表面にまんべんなくつける。
- 5 沸騰した蒸し器の中に団子を入れて蒸す。(20分程度蒸す)
*熱々を召し上がってください。お好みで辛子しょう油を付けてもおいしいです。

鹿児島さつま揚げ

たまには、手作りの薩摩揚げはいかがですか？
手作りすると一段とおいしく感じられます。

材料4人分

たらのすり身	200g
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
にんじん	40g
ごぼう	40g
ピーマン	1/2ケ
イカ薄切り	30g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜

- 1 たらのすり身に酒・砂糖を混ぜておく。
- 2 にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。ピーマンは千切りにしておく。
- 3 たらのすり身と野菜、イカの薄切り片栗粉をよく混ぜる。
- 4 4個に丸めて、170度に温めた油で揚げる。

*オーブントースターに入れて焼いてもおいしいです。でも、油で揚げた方が断然おいしいです。



里芋コロッケ

里芋がねっとりして
クリーミーなコロッケになります！

材料4人分

里芋	大1ケ
じゃがいも	1ケ
油	小さじ1
豚ひき肉	40g
にんじん	1/8本
玉ねぎ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
たまご	1/4ケ
パン粉	大さじ3
揚げ油	

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 2 里芋、じゃがいもは皮をむいてゆでる。
やわらかくなったら、水を捨てて合わせて
つぶしておく。
- 3 フライパンに油を入れて、豚ひき肉・玉ねぎ
にんじんを炒める。2を加えて塩、こしょうを
してよく混ぜる。
- 4 コロッケ型に丸めて、たまご、パン粉をつけて
油で揚げる。

ちんすこう

沖縄を代表するおかしです。
ちんは「めずらしい」
すこうは「おかし」をいみます。

材料4人分

薄力粉	50g
砂糖	25g
ラード	25g

- 1 なべにラードを入れ温める。
- 2 砂糖を入れ、砂糖がとけたら火を止め
薄力粉を入れてよく混ぜる。
- 3 形をととのえ、温めたオーブン
(オーブントースター)に入れ
180℃で10分程度焼いて
できあがり。