

親子で作ろう！給食の人気メニュー！

【小松菜豆乳マフィン】4人分

(材料)	(分量)
強力粉	75g
小松菜パウダー	小さじ1 (3g)
ベーキングパウダー	小さじ2 (6g)
塩	ひとつまみ
グラニュー糖	大さじ3弱 (33g)
卵	1/2個
サラダ油	30g
豆乳	50g
マフィンカップ	4個

(作り方)

- ①卵を溶き、グラニュー糖と混ぜる。
- ②サラダ油、豆乳を加える。
- ③粉類(強力粉・小松菜パウダー・ベーキングパウダー・塩)を加え、さっくり混ぜる。
- ④マフィンカップに入れ、170°Cのオーブンで25分焼く。

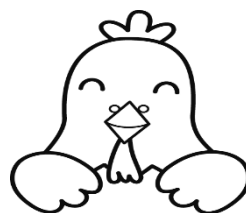


【ローストチキン】4人分

(材料)	(分量)
鶏の骨付き肉	80g位を4本
みりん	大さじ1/2 (9g)
しょうゆ	大さじ1、小さじ1 (25g)
三温糖	大さじ2 (18g)
酒	大さじ1/2 (8g)
水	大さじ2、小さじ1 (35g)
アルミホイル	4枚

(作り方)

- ①調味料を煮立て、肉を入れて煮込む。
 - ②じっくりと味を含ませる。
- * 調味料の量は、調節してください。



【三番瀬のりサラダ】4人分

(材料)	(分量)
ほうれんそう	100g (1/2束)
大根(千切り)	150g
塩	少々
ツナ	50g
焼きのり(ちぎる)	1枚
㊤ 酢	大さじ1 (15g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)
ごま油	小さじ2 (8g)
砂糖	小さじ2 (6g)

(作り方)

- *ほうれんそうは茹でて2cmに切る。
*大根は、塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ①㊤の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ②下処理した材料とツナを混ぜ、ドレッシングと和える。
 - ③のりを加え、軽く混ぜ合わせる。