

作ってみませんか？ 門川小・中学校の給食



揚げパン

昔から人気のある
給食献立です。

材料	(5人分)
・コッペパン	5個
・揚げ油	適量
・きな粉	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・アーモンド粉	少々

作り方

- 1 コッペパンは、出来るだけ固いものを選びます。(柔らかいパンは油を吸いすぎます。)
- 2 きな粉、砂糖、アーモンド粉を混ぜ合わせておきます。
- 3 180℃の油でパンを揚げ、2の粉をまぶします。

作ってみませんか？ 門川小・中学校の給食



りっちゃんサラダ

昨年まで、1年生の国語の教科書に「サラダで元気」というお話がありました。その中に出てくる女の子「りっちゃん」はお母さんの病気を治そうとサラダを作ることを思いつきます。たくさんの動物がアドバイス、猫はかつお節を、犬はハムを、すずめはトウモロコシを、アリは砂糖を、馬はにんじんを、白熊は昆布を、アフリカ象は油と塩をかけて力強くかき混ぜます。このお話に出てくる材料を全部入れたサラダです。

材料 (5人分)

・きゅうり	1本	・ごま	…	小さじ1
・キャベツ	2枚	・サラダ油		小さじ1
・にんじん	1/3本	・砂糖		小さじ1
・ハム	1袋	・塩		少々
・ホールコーン	小1缶	・酢		大さじ1
・トマト	1/4個	・薄口しょうゆ		大さじ1
・刻み昆布	2g (少々)			
・かつお節	2g (少々)			

作り方

- 1 きゅうりは輪切り、キャベツ・にんじんは千切りにします。
- 2 トマトは角切り、ハムは短冊切りにします。
- 3 コーンは水気を切っておきます。
- 4 刻み昆布は洗っておきます。
- 5 材料に油を入れよく混ぜます。
- 6 油が全体に行き渡ったら砂糖、塩、酢、薄口しょうゆ、ごまを入れよく混ぜます。