

# 鮭のマスタードパン粉焼き



## ★材料（給食の4人分量）

・鮭切り身	200g(50g×4)
・にんにく、生姜	適量
・パセリ	少々
・塩こしょう	少々
・白ワイン	8ml
・マヨネーズ	30g
・しょうゆ	6g
・粒マスタード	3g
・パン粉	16g

## ★作り方

- ① にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ② ①～粒マスタードまで全て混ぜてソースを作る。
- ③ 鮭にソースをぬりパン粉をかけ、200℃のオーブンで表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。（10分程度）

\*粒マスタードの辛さとマヨネーズがとてもよく合います。  
パン粉がのることで香ばしさもアップ!!

# ガーリックドレッシングサラダ



## ★材料（給食の4人分量）

・キャベツ	150g
・こまつな	50g
・たまねぎ	40g
・にんじん	20g
・ツナ	25g
・しょうゆ	大さじ1
・塩	ひとつまみ ☆
・オリーブ油	大さじ1
・みりん	大さじ1
・にんにく	1.5g
・しょうが	1.5g

## ★作り方

- ① キャベツは太めの千切り、小松菜は2～3cmの長さに、たまねぎは薄くスライスして、それぞれ茹でて冷ます。
- ② にんにく、しょうがをすりおろし、みりんと混ぜ合わせ、火にかけて、アルコール分を飛ばす程度煮たてて、冷ます。
- ③ ②と、☆の調味料を混ぜ合わせドレッシングをつくる。
- ④ 野菜とツナ（汁気を切る）とドレッシングをあえて完成!

# 大根と豚肉の炒め煮



## ★材料（給食の4人分量）

・豚小間肉	80g
・大根	300g
・にんじん	60g
・こんにゃく	80g
・たけのこ水煮	60g
・さやいんげん	20g
・干しいたけ	4g
・根生姜	5g
・サラダ油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・三温糖	大さじ1
・本みりん	小さじ1

## ★作り方

- ① 大根・にんじんを厚めのいちょう切りにして下茹でする。
- ② こんにゃくは食べやすい大きさに、さやいんげんは3cmに切り、それぞれ下茹でする。
- ③ たけのこは乱切り、根生姜はみじん切りにする。干しいたけは水で戻しておく。
- ④ 鍋を温めて油をひき、根生姜、豚肉、こんにゃく、野菜を順に炒める。
- ⑤ 調味料を加えて煮る。 ⑥ さやいんげんを加える。

# ココア揚げパン



## ★材料（4人分）

・コッパン	4本
・揚げ油	適量
・砂糖	大さじ3
・塩	少々
・ココア	小さじ1

## ★作り方

- ① コッパンを油で揚げる。（揚げ過ぎないように注意!）
- ② 砂糖、塩、ココアを混ぜ合わせておく。
- ③ 揚げたパンに②をまぶす。

ココアの他にもきなこ、ごまなどを使った揚げパンもおすすめです!  
また、アーモンド粉末等を使ってもおいしくいただけます。

