

そくほう

作ってみませんか? NO. 337 2015. 5. 15 志木川給食室

手作りピザ

- <材料>4切れ分
- 強力粉 120g (カップ1強)
 - 生油 40g (大さじ4強)
 - バターの片割れ 8g (大さじ1弱)
 - きび糖 13g (大さじ1半)
 - 自然塩 1g (小さじ5分の1)
 - 精ごし豆腐 80g (5分の1程度)
 - バター 48g (小1個)
 - ハーブ油 14g (大さじ1強)
 - ハーブ油 4ml (小さじ1弱)
 - たまねぎ 100g (2分の1個)
 - トマトピューレ 48g (大さじ3)
 - ケチャップ 80g (大さじ4強)
 - パセリ 少々 (0.2g)
 - ピーマン 32g (1個)
 - シュレットチーズ 100g



慣れないうちは生地をのばすのが手間取るので、全校分は無理とあきらめ、食数の少ない日に、順番で出すことにしました。近頃は1学年食へない日なら作れるようになりまして、ピザ生地に米粉を使っているのでもちもちして美味しいですよ。手作りのピザハーブ油だけでもおいしかったと評判だったのでぜひ作ってみてください。

- <作り方>
- ① 生地をふるいこいでざるに入れます。(あとで汁も使うのでとっておいてください) 強力粉・米粉・バター・ケチャップ・きび糖・塩をふるっておいいたものに豆腐と溶いた卵、湯煎にかけて溶かしたバターを加えて混ぜこねます。こねた生地をオーブントースターのお皿の形に合わせてのばしていきます。上下にクッキングシートを敷き少し打ち粉をするといいです)
 - ② ピーズ類に油を入れ、ハーブ油・たまねぎを炒めます。そこにピューレ・ケチャップを入れ弱火で煮込み最後にパセリをふり入れます。
 - ③ クッキングシートを敷いた上に①の生地を載せ、②のソースとチーズとゆでておいたせん切りのピーマンを均等にのせます。
 - ④ オーブントースターなどで10分程度焼きます。
 - ⑤ 焼きあがったら4等分に切ります。

こねた生地 生地をのばす 生地の上にソースと具をのせて焼き温度を測ります

1種材 - たんぱく質	37.4 kcal
たんぱく質	15.5g
脂肪分	14.3g
加ゆり	2.48mg
鉄分	1.3mg
食物繊維	2.1g
エネルギー	366mg
塩分	1.7mg
塩分	2.3g
糖分	3.3g

そくほう

作ってみませんか? NO. 75 2014. 7. 1 志木川給食室

しゅきしゅきサラダ

- <材料>5人分
- おかひじき 50g (1/2パック)
 - にんじん 15g (12分の1本)
 - きゃべつ 225g (4枚)
 - きゅうり 50g (2分の1本)
 - サラダ油 27ml (大さじ2弱)
 - 酢 24ml (大さじ2弱)
 - 塩 1.8g (小さじ3分の1)
 - シソ 少々
 - シソ 少々
 - 白コヤ 13g (大さじ1半)



おかひじきはビタミンもカルシウムも食物繊維もたっぷりの野菜です。日本には昔からある野菜で江戸時代はよく食べられていたが、明治になって洋野菜がどんどん入って来たことにより影が薄くなってしまいましたが、近頃また見直されてきました。まだまだ知られていませんが、夏にいい野菜です。ぜひ、活用してください。

- <作り方>
- ① おかひじきは食べやすい大きさに切り、さつとゆでて、水にさらしてざるにあけます。
 - ② にんじん・きゃべつ・きゅうりはせん切りにして茹で分量外の塩を軽くふっておきます。(学校は0-157刈草のため加熱してしまいますが、家庭では生でどうぞ)
 - ③ コヤはから炒りしてからすり鉢ですっておき、他の材料と混ぜてドレッシングを作ります。(学校ではこれも加熱します)
 - ④ ②のおかひじき・にんじん・きゃべつ・きゅうり・ドレッシングを和えて混ぜてから召し上がり。

親子で作ってみよう

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.4g
脂肪分	6.9g
カルシウム	69mg
鉄分	0.6mg
食物繊維	1.6g
ワセリ	23mg
塩分	0.3mg
塩分	0.37g
糖分	0g

そくほう

No. 196 2017.11.22 志木川給食室

「手作りの味付け海苔」を使った 韓国風ピリからサラダ

- <材料> 4人分 200g (約4枚)
- 三温糖 2.0g (小さじ1弱)
 - ごま油 8ml (小さじ2弱)
 - 醤油 10ml (小さじ2)
 - 酢 8ml (小さじ2弱)
 - 塩 0.8g (小さじ6分の1)
 - にんにく 少々 (0.4g)
 - 韓国粉唐辛子 少々 (0.04g)
 - 白ごま 8g (大さじ1弱)
- 手作りの味付け海苔
- 焼きのり 3.0g (全判1枚)
 - ごま油 8ml (小さじ2弱)
 - 醤油 0.8ml (小さじ6分の1)
 - 塩 1.6g (小さじ3分の1)



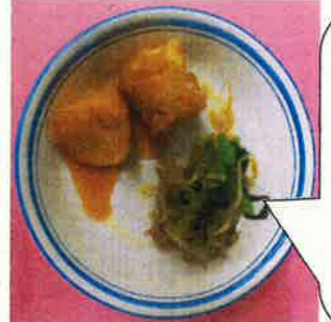
野菜は何でもOKです。家庭なら生のサニーレタスなどでもいいですね。塩とごま油だけで味付け作った韓国風のりかお好みに入らないので、きょうは味付け海苔も手作りしました。ドレッシングもゴキウとにんにくのさいだ韓国風ピリから味で好評だったので「しじぢぢようだい!!」の声がたくさん寄せられました。

そくほう

No. 047 2014. 6. 9 志木川給食室

みそポテト

- <材料> 5人分 (10個分)
- じゃがいも 500g (100gのメーカーインを5個)
 - 小麦粉 100g (カップ1)
 - 水 35ml (大さじ2強)
 - ※揚げ油
- みそだれ
- 白みそ 25g (大さじ1半)
 - 三温糖 20g (大さじ2強)
 - みりん 5ml (小さじ1)
 - 酒 10ml (小さじ2)
 - 水 10ml (小さじ2)
- ※ゆず お好みで 少々



前の学校で一緒に作った叔父出身の先生が、「小さい頃によく食べたみそポテトを作りたい」と、言うてきたのできょうは、給食にドレッシングも大人気で、「早くそくほうを作りたい」という声がたくさん寄せられました。お水は牛乳にかえてもいいですよ。冬になると柚子が手に入る時は味噌にゆずを入れて作ります。

- <作り方>
- ① じゃがいもは(メーカーインと作りやすいですが、違う品種でも一個40g程度に切れば大丈夫です。)皮をむいて身を取り、蒸しておきます。(電子レンジでもOK)
 - ② 小麦粉と水を混ぜておき、①のみじん汁を入れて、こもをたっぴりつけて揚げます。
 - ③ みそはあらかじめ湯等で溶いておき、みそだれの材料を鍋に入れ、5分ほどとくらまで加熱します。
 - ④ ②のみじん汁に③のみそだれをかけて召し上がり。 ※柚子がある時は絞った汁と皮をすりおろして。

① 生地をふるいこいて、茹でて水冷して少し塩をふっておきます。(家庭では生でもいいです。)

② ドレッシングは混ぜておきます。(給食では加熱していただきます。)コヤは混ぜてすり混ぜます。

③ 焼き海苔は全判を4分の1に切り、ごま油と醤油を混ぜたものを表面に塗り、塩をふって焼きます。

④ 野菜とドレッシングを混ぜて②の味付け海苔をこのみどろ大きさにちぎってちらしていただきます。

※韓国の粉唐辛子が手に入らないときは、日本の七味唐辛子を使ってください。

1種材 - たんぱく質	66 kcal
たんぱく質	1.6g
脂肪	5.2g
加ゆり	48mg
鉄分	0.6mg
食物繊維	1.3g
エネルギー	18mg
塩分	0.3mg
塩分	0.97g
糖分	0.5g

① 蒸して

② 衣をつけて

③ 数えて

④ だれをかける

エネルギー	210kcal
たんぱく質	3.5g
脂肪	5.7g
加ゆり	12mg
鉄分	0.6mg
食物繊維	1.8g
エネルギー	22mg
塩分	0.3mg
塩分	0.62g
糖分	4g