

ピーマンの肉づめフライ

＜材料＞10個分（ピーマン半分を1個として）
ピーマ 5ヶ（小さ目の30g位のもの）
小麦粉 10g（大さじ1）
豚挽き肉 300g
たまねぎ 60g（3分の1）
塩 5g（小さじ1）
しょうゆ 少々
片栗粉 80g
小麦粉 60g（大さじ6強）
卵 100g（2個）
パン粉 120g（カップ3弱）
※揚げ油 ・せんきゃべツ・ソース添え

- にんにく
- たまねぎ
- しょうゆ
- 白コメ
- A
- B
- しょうゆ
- コチュジャン
- 酒
- ごま油

＜作り方＞

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取っておき、②で使う小麦粉を少しふっておきます。
- ② みじん切りのたまねぎと5mm角のチーズと小麦粉・豚挽き肉・塩・しょうゆをよくこねておきます。
- ③ ①のピーマンに②のだねをつめて、衣をつけてからと揚げます。



＜栄養価＞1個あたり

1杯分	205kcal
たんぱく質	11.8g
脂肪	10.2g
加糖	66mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	1.1g
βカロチン	18mg
亜鉛	1.2mg
塩分	0.9g
糖分	0g

うなだま丼

- ＜材料＞5人分
- 精白米 300g
 - にんじん 75g（3分の1本）
 - ごぼう 25g（6分の1本）
 - 塩 1g（小さじ5分の1）
 - しょうゆ 10g（小さじ2）
 - 水（米の1.2倍-しょうゆの量）

ウナギのかば焼き 50g うなぎのかわを全量でもいらず！
いわしのかば焼き 50g（半量使う場合）（全量の場合は2倍に）

- いわし 50g
- でんぶん 9g（大さじ1）
- ※揚げ油
- 三温糖 4g（小さじ1強）
- みりん 2.5g（小さじ半分）
- しょうゆ 6ml（小さじ1強）
- 水 3ml（小さじ1弱）

錦糸卵

- 卵 75g（小2個）
- 塩 少々（0.5g）
- 油 5ml（小さじ1）
- 白ごま 7.5g（大さじ1弱）



＜作り方＞

- ①米は洗っておき、せん切りにしたにんじん・ささがきにしたごぼう・塩・しょうゆ・水を加えて炊いておきます。
- ②うなぎのかば焼きはぱりっと焼いて短冊切りにしておきます。
- ③いわしは短冊切りにしてでんぶんをつけて揚げ、加熱したのをからませてください。
- ④卵は塩を少し加えうす焼きにし、せん切りにして錦糸卵にしておきます。
- ⑤①のご飯に半分弱の②③と④の錦糸卵を混ぜ、その上に残りの④の錦糸卵②と残りの②③の具をのせて、煎ったごまをふりかけて召し上がり。

＜栄養価＞1人あたり

エネルギー	336kcal
たんぱく質	10.5g
脂肪	8.4g
カルシウム	58mg
鉄分	1.3mg
食物繊維	1.2g
βカロチン	30mg
亜鉛	1.3mg
塩分	1.0g

カルビ焼肉

- ＜材料＞5人分
- 豚ばら肉 300g
 - 三温糖 11g（大さじ1強）
 - にんにく 2.5g（ひとかけ）
 - たまねぎ 10g
 - しょうゆ 33ml（大さじ2強）
 - 白コメ 10g
 - A 少々
 - B 0.5g
 - コチュジャン 15ml（大さじ1）
 - 酒 5ml（小さじ1）
 - ごま油



＜作り方＞

- ①豚肉はうす切りで4cm四方の大きさにし、三温糖でよくもみます。
- ②にんにくはすりおろし、たまねぎはみじん切り、コメは炒ってすっておきます。もみだれAを①に入れ、さらによくもみます。
- ③Bのもみだれを加えさらによくもみこんだものを炒めます。

- ※ 学校には魔法の回車（釜）がないので炒めましたが、家庭では網焼きにするとさらにおいしいと思います。ご家庭では牛カルビ肉もお好みで使ってください。同じ分量でOKです。
- ※ 学校では生野菜が使えないのでですが、サンチュにコチュジャンをつけてこの焼肉をのせて食べるとおいしいですね。



はしめに砂糖を
もみこみます。

栄養価（1人分）

1杯分	270kcal
たんぱく質	9.5g
脂肪	22.8g
加糖	29mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	0.3g
マグネシウム	21mg
亜鉛	1.26mg
塩分	1.01g
糖分	2.2g

黒糖らびく

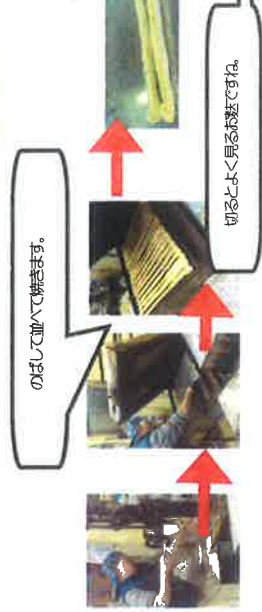
- ＜材料＞ 給食6人分
- 黒砂糖 30g（2cm幅20こ）
 - 水 36g（大さじ3）
 - バター 24g（大さじ2弱）
 - 粉砂糖 31g（大さじ2弱）
 - 少々（1.2g）

＜作り方＞

- ①黒砂糖は砕いてある物を買うか、砕いておき水と一緒に鍋に入れてにかけます。少し煮詰めたところにバターを加え、溶けたら煮にからませます。
- ②①をクッキングシートに並べ170度のオーブンで10～12分程度焼きます。※焦げやすいので注意してください。
- ③焼きあがって少し冷えたら粉砂糖をふります。



志木市立の志木市さんのお菓子を頂きました。



切るように見るお菓子です。

栄養価（給食の1人分）

1杯分	71kcal
たんぱく質	1.6g
脂肪	3.4g
加糖	16mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	0g
βカロチン	4.6mg
亜鉛	0.14mg
塩分	0.1g
糖分	6.2g