

キムタクご飯

材料(給食4人分)

サラダ油 …小さじ1
豚こま肉 …60g
白菜キムチ …60g
つば漬け …30g
ねぎ …1本
しょうゆ 小さじ1.5
純正ごま油 …小さじ0.5
炊きたてご飯 …2.5合

ご飯類の中で一番好きだから/たくあんとキムチが合う!/いくらでも食べられる!



- 1) キムチの汁気を軽く絞って、2cm角に切る。(辛い方が好きな人は汁も入れる)
- 2) ねぎを5mm幅の小口切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油を入れて、豚こま肉を炒める。火が通ったらキムチ、つば漬け、ねぎの順に入れて炒め、最後にしょうゆとごま油を加える。
- 4) ご飯が熱いうちに3を混ぜる。

豚肉とごぼうのかりん揚げ

材料(作りやすい分量)

豚もも肉(とんかつ用) …300g
しょうが …1かけ
日本酒 …大きじ0.5
しょうゆ …小さじ2
ごぼう …1本
片栗粉 適量
揚げ油
※タレ・しょうゆ …大きじ1強
日本酒 …大きじ1
砂糖 …大きじ2.5
水 …大きじ1

- 1) 豚もも肉を幅1cm長さ3cmの拍子切りにする。すりおろしたしょうがとしょうゆ、日本酒に漬けて下味をつける。
- 2) ごぼうを5mm厚さの斜め切りにし、水にさらして水分をふき取る。
- 3) 豚肉とごぼうに、ごく薄く片栗粉をまぶし、180度の油でからっと揚げる。油をよく切る。
- 4) フライパンに、タレの調味料を煮立たせ、揚げたての豚肉とごぼうをからめる。



食べてめちゃくちゃおいしくて給食の中で1番好きになった。家で真似して作ってみたけど給食の味は再現できなかった。変わらず美味しい味を最後にまた食べたい。作り方も知りたい。

四川風麻婆豆腐

あまりの美味しさに驚愕したから/麻婆豆腐を作っている動画を頭の中で再生するだけで口の中が麻婆豆腐で満たされるから。/給食の中で一番好きな四川風麻婆豆腐!卒業前にもう一度食べたい給食です!



材料(作りやすい分量)

木綿豆腐…2丁
サラダ油…大きじ0.5
豆板醤…小さじ2
にんにく…1かけ
豚ひき肉…200g
A豆鼓醬…大きじ0.5
A赤みそ…大きじ0.5
A八丁みそ…小さじ2
B上白糖…大きじ0.5
B日本酒…大きじ1
B水…200cc
B中華スープの素…小さじ1
Bしょうゆ…小さじ2
B塩…少々
Cでんぷん(片栗粉)…小さじ3
C水…大きじ1.5
ねぎ…2本分

- 1) ねぎはみじん切り、豆腐は1.5cm角に切る。
- 2) フライパンに油を入れ、にんにくと豆板醤を炒める。ぶつぶつと泡立ってきたらひき肉を炒め、茶色く焼き付けるようによく炒める。Aの調味料を入れて炒め、Bを加えてひと煮立ちさせる。
- 3) 別鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて温める。沸騰はさせない。
- 4) 2に、水切りした豆腐、Cを混ぜた物を流し入れ、ねぎを散らしてひと煮立ちさせる。

鶏肉の唐揚げ

衣がサクサクで肉汁がじゅわーってなって大好きすぎるメニューだからです!



材料(作りやすい分量)

鶏もも肉 …1枚
※漬け込みダレ
しょうゆ …大きじ1
にんにく …小さじ1/2
しょうが …小さじ1/2
日本酒 …大きじ1/2
片栗粉 …40g
揚げ油 …適量

- 1) 鶏もも肉は8個(30g程度)の大きさに切り分ける。にんにくとしょうがはすりおろす。
- 2) ビニール袋に鶏肉と漬けダレを入れてもみ、30分~1時間くらい寝かせておく。(しっかりもむことで中まで味がしみこみます。)
- 3) 袋の中に片栗粉を入れて、鶏肉全体にまぶす。180度に熱した油で、3~5分くらい揚げる。

とちおとめのマフィン

疲れ切っていた脳みそや身体に甘いとちおとめマフィンが深く染み込みました!!本当に美味すぎて卒業までに絶対にもう一度食べたいです。(3年生だけが登校してテストを受ける日に出しましたね・大島)



- 1) 小麦粉とベーキングパウダーをよく混ぜてから、粉ふるいでふるっておく。卵は割りほぐしておく。
- 2) バターを湯せんにかけてやわらかくし、砂糖を加えて混ぜる。卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- 3) 小麦粉をふるいにかけてながら入れる。最初は少量ずつ入れてホイッパーで混ぜ、ある程度なじんだら多めにふり入れる。小麦粉を入れていく途中で、とちおとめジャムを加える。
- 4) 均等に入れて天板に並べ、余熱した180℃に余熱したオーブンで約15分から18分焼く。オーブントースターの場合は、途中で焦げないようにアルミホイルをかぶせる。焼きあがったら残ったジャムを上塗っても。

材料(マフィンカップ8個分)

小麦粉(薄力粉) …150g
ベーキングパウダー …小さじ2
鶏卵(L玉) …2個
上白糖 …50g
無塩バター …80g
牛乳 …30cc
とちおとめジャム …120g
マフィンカップ …8枚

揚げパン

自分の一番楽しみな給食は、ココア揚げパンになりました。/昔から揚げパンが伝わり続けているという歴史を感じられるからです/パン屋のココア揚げパンよりも美味しいし、学校でしか味わえない味。学校の食べた後他のところのココア揚げパンは、食べられなくなる!



- 1) 上白糖をざるなどで裏ごししてだまをとり、ココアを混ぜる。
- 2) 油を200℃に熱し、コッペパンをトングなどではさみ、裏返しに沈めて40秒、パンをひっくり返して20秒揚げる。
- 3) 1の粉をパンにまんべんなくまぶす。

材料(4本分)

コッペパン …4個
揚げ油 …適量
純ココア …大きじ4
ミルクココア …大きじ2
上白糖 …大きじ3