



お家 de 給食

「お茶ふりかけ」

材料

- せん茶(食べるお茶)・・・7g
- 白いりごま・・・20g
- 塩・・・2g
- ちりめんじゃこ・・・20g(乾煎)

作り方

- ①ちりめんじゃこを乾煎りする。
- ②そのほかの材料をいれ混ぜる。

*分量は10人分です。



お家 de 給食

「カリコリ天丼」

材料

- | | | | |
|---|-------------------|---|--------------|
| A | ・ごはん・・・茶碗2杯 | C | ・醤油・・・小さじ2弱 |
| | ・ちりめんじゃこ・・・6g | | ・みりん・・・小さじ1強 |
| | ・にんじん・・・20g(干切り) | | ・だし汁・・・小さじ1弱 |
| | ・ごぼう・・・16g(ささがき) | | ・さとう・・・小さじ1強 |
| | ・さやいんげん・・・6g(2cm) | | |
| | ・白ごま・・・2g | | |
| | ・小麦粉・・・4g | | |
| B | ・卵・・・小1個(溶きほぐす) | | |
| | ・水・・・大さじ1 | | |
| | ・塩・・・少々 | | |
| | ・小麦粉・・・大さじ2弱 | | |
| | ・揚げ油 | | |

作り方

- ①Aをボールに入れ混ぜる。
- ②Bでバッタ液をつくり、Aに入れて混ぜる。
- ③②の形を整えて、揚げる。
- ④Cを合わせて加熱し、天つゆを作る。
- ⑤ごはん③を盛り、④をかけてできあがり。

*分量は2人分です。

