



お家 de 給食

「てい焼きまん」

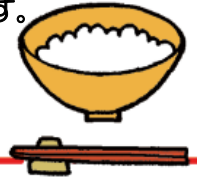
材料 (4人分)

- ・小麦粉・・・・・・・・大さじ9
- ・ベーキングパウダー・・小さじ1強
- ・三温糖・・・・・・・・大さじ3弱
- ・水・・・・・・・・大さじ5弱
- ・鶏もも肉 (こま)・・・80g
- ・醤油・・・・・・・・大さじ1弱
- ・穀物酢・・・・・・・・大さじ1弱
- ・三温糖・・・・・・・・大さじ1強
- ・アルミカップ・・・・・・4枚

作り方

- ①鶏肉をBで煮ておく。
 - ②Aをよくまぜ、水を加えて練り、皮を作る。
 - ③アルミカップに②を1/3程度入れ、①をのせ、残りの②をかぶせる。
※皮と皮で肉をサンドするイメージです。
 - ④10～12分程度蒸します。完成。
- ※たねのお肉を、チョコレートクリームやあんこにかえるといろいろな「〇〇まん」ができます。

*分量は4人分です。



お家 de 給食

「大学いも」

*分量は4人分です。

◎材料

- ・さつまいも・・・280g (乱切り)
- ・揚げ油・・・適量
- ・砂糖・・・大さじ3
- ・水あめ・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1弱
- ・水・・・大さじ1/2強
- ・黒ゴマ・・・大さじ1

◎作り方

- ①さつまいもを素揚げする。
- ②Aを鍋に入れ、たれを作る。
- ③②に①と黒ゴマを合わせる。
完成！！

