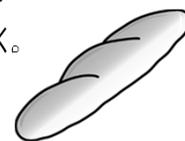


子ども達に人気のある給食室の
 手作りパンです。



1 ガーリックパン

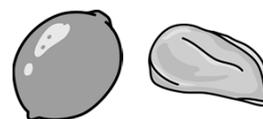
材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
コッペパン(小麦粉量)	60 g	8 個	パンは縦に切り目を入れる。 Aを混ぜ合わせ、 の切れ目につける。 200 に予熱したオーブンで約3分焼く。
A オリーブ油	1.8 g	14.4 g (大さじ2)	
おろしにんにく	0.35 g	2.8 g (小さじ1/2)	
塩	0.04 g	0.32 g	
ドライパセリ	0.03 g	0.24 g	



2 鶏肉のレモン焼き

子ども達からのリクエストが多い料理です。冷めてもおいしい料理なので、お弁当のおかずにもおすすめです。

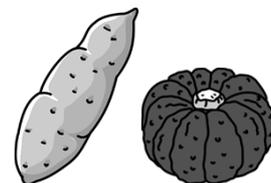
材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鶏もも切り身	50 g	400 g (8切れ)	鶏肉に酒と塩、こしょう、レモン汁で下味をつける。 200 のオーブンで約12分焼く。
酒	1 cc	8 cc (大さじ1/2)	
塩	0.35 g	2.8 g (小さじ1/2)	
こしょう	0.03 g	0.24 g	
レモン果汁	5 cc	40 cc	



旬のさつまいもを使った甘いサラダです。ヨーグルトのかくし味がさわやかです。さつまいもやかぼちゃを使うので食物繊維をたっぷりとることができます。

3 かぼちゃとさつまいものヨーグルトサラダ

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
かぼちゃ	30 g	240 g	かぼちゃ、さつまいもは1.5cm角に切る。 きゅうりはうすい輪切りにし、ゆでて冷ます。 は蒸して、ザルにあげて冷ましておく。 と をヨーグルトとマヨネーズで和えて、塩・こしょうで味を整える。 好みでレーズンを加えてもよい。
さつまいも	30 g	240 g	
きゅうり	5 g	40 g	
塩	0.1 g	0.8 g (小さじ1/5)	
こしょう	0.03 g	0.24 g	
プレーンヨーグルト	7 g	56 g	
ハーフマヨネーズ	8 g	64 g	



4 ミネストローネ

いろいろな野菜を入れて作ります。
野菜が苦手な子どもにも好評です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方	
ベーコン	5 g	40 g	<p>ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニは、1cmの角切りにする。</p> <p>あさりむき身は洗って、ペーパーで水気をとり、白ワインをふりかけておく。</p> <p>キャベツとトマト缶は1.5cmの角切りにする。</p> <p>鍋に油をひき、みじん切りにしたにんにくを入れて香りが出るまで炒め、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。</p> <p>がしんなりしたところへ、トマト缶、ズッキーニ、洗ったレンズ豆、Aを加えて煮込む。</p> <p>が柔らかく煮えたら、キャベツを加えて煮る。</p> <p>仕上げに、みじん切りにしたパセリを散らす。</p>	
玉ねぎ	18 g	144 g		
にんじん	12 g	96 g		
ズッキーニ	15 g	120 g		
あさりむき身	4 g	32 g		
白ワイン	0.4 g	3.2 g (小さじ2/3)		
キャベツ	20 g	160 g		
トマト缶(ホール)	30 g	240 g		
レンズ豆(乾)	2 g	16 g		
A	ケチャップ	3 g		24 g
	塩	0.4 g		3.2 g (小さじ2/3)
	こしょう	0.05 g		0.4 g
	赤ワイン	0.5 g		4 g (小さじ1)
	バジル(乾)	0.05 g		0.4 g
	コンソメ	0.15 g		1.2 g
	鶏ガラスープ	50 cc		400 cc (2カップ)
	にんにく	0.3 g		2.4 g (1片)
	炒め油	0.4 g	3.2 g (小さじ1弱)	
	パセリ	1 g	8 g	

