

第5回むさしの食育フェスタ

学校給食の試食 ～レシピ紹介～

■本日はお申込みいただきありがとうございました

クックパッド「武蔵野市のキッチン」では、子どもたちに人気の献立の作り方などをご紹介します。
また、武蔵野市給食・食育振興財団ホームページと公式フェイスブックでは、市内の食育活動や給食に関するさまざまな情報を随時発信しています。
ぜひご覧ください。



「武蔵野市のキッチン」



こちらからも
アクセス
出来ます。



「財団公式フェイスブック」

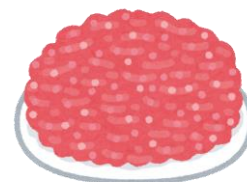


【本日ご試食いただいたレシピをご紹介します】 もっちりシュウマイ

餃子の皮を使った大きなシュウマイです。
毎年子どもたちからのリクエスト献立の候補に挙がる人気献立です。

材料 （作りやすい4人分の目安）

餃子の皮（大判）	8 枚
豚ひき肉	300 g
大豆水煮缶	60 g みじん切り
玉ねぎ	中 1 こ みじん切り
片栗粉	大さじ 1
○生姜汁	少々
○しょうゆ	小さじ 1
○酒	小さじ 1
○塩	小さじ 1
○こしょう	少々
○ごま油	小さじ 2
アルミホイル	4 枚（10cm角）



作り方

- ① 豚ひき肉は粘り気がでるまで練っておきます。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉を揉み込んでおきます。
- ③ 大豆もみじん切りにしておきます。
- ④ ひき肉・玉ねぎ・大豆に○の調味料を加え、良く練ったら、8こに分けて団子にします。
- ⑤ 丸めた肉を餃子の皮で包んでアルミホイルを敷いて、蒸し器で15分蒸して出来上がり

※ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

【本日ご試食いただいたレシピをご紹介します】

えびとブロッコリーの中華炒め

市内産のブロッコリーを使った中華風の炒め物です。
そのまま作ってもよし、食材を変えてアレンジしてもよしの一品です。

材料 (作りやすい4人分の目安)

ブロッコリー	140 g	小房に分ける
冷凍むきエビ	80 g	
〇酒	小さじ 1	
きくらげ	2 g	
卵	3 こ	
〇塩	小さじ 1/2	
〇こしょう	少々	
生姜	1 g	みじん切り
サラダ油	小さじ 1	
● しょうゆ	小さじ 1・1/2	
● オイスターソース	小さじ 1	
● 砂糖	小さじ 1/2	
片栗粉	小さじ 1	弱 同量の水で溶く
酢	少々	



作り方

- ① ブロッコリーは水でよく洗って小房に切り分けておきます。きくらげは水に浸けて戻します。生姜はみじん切りにしておきます。
- ② エビは解凍してキッチンペーパーで水気を拭いてから〇酒を振っておきます。
- ③ ②はサッとゆでて冷水で冷まします。①のブロッコリーは少し固めにゆでて水にはつけずにザルにおいておきます。
- ④ 【炒り卵】
卵を大きめの耐熱容器に割り、〇塩〇こしょうを入れて溶きほぐします。電子レンジで600W60秒～70秒加熱し、取り出してかき混ぜて再度電子レンジで600W60秒～70秒加熱してかき混ぜます。(加熱時間はお使いの電子レンジによって異なるので調整してください。)
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて生姜を中火で炒めます。香りが出てきたらきくらげ、えび、ブロッコリーの順に入れて炒めます。
- ⑥ ●の調味料と④の炒り卵を入れ、混ざったら火を止めて水溶き片栗粉を入れます。火をつけてダマにならないように炒めたら仕上げに酢を入れて完成です。

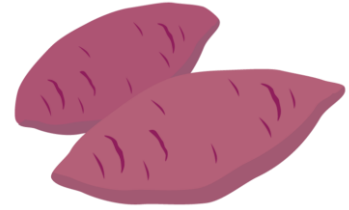
※ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

【本日ご試食いただいたレシピをご紹介します】 さつま芋の蒸しパン

市内産のさつま芋を使った蒸しパンです。

材料 (作りやすい6人分の目安)

薄力粉	100	g
ベーキングパウダー	6	g
卵	2	こ 小さいもの(Sサイズ)
上白糖	60	g
サラダ油	大さじ	2
牛乳	大さじ	3
さつま芋	60	g
上白糖(下煮用)	小さじ	2
アルミカップ	6	こ



- ### 作り方
- ① さつま芋は皮をむいて1cm角に切って、水にさらしておきます。
 - ② 小さい鍋に上白糖小さじ1、さつま芋、水(さつま芋がかぶるぐらい)を入れて中火にかけてください。水がなくなるまで煮て、さつま芋に火が通ったらOKです。
 - ③ 薄力粉、ベーキングパウダーは混ぜてからふるっておきます。
 - ④ ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、上白糖を加えてよく混ぜます。牛乳とサラダ油を順に入れ、その都度よく混ぜてください。
 - ⑤ ④に③を入れて、粉気がなくなるまでまぜてく生地を作ります。混ぜすぎないように注意！
 - ⑥ ⑤の生地をアルミカップに流し入れたら②のさつま芋をのせてください。
 - ⑦ 蒸し器にいれて15～20分蒸してください。竹串をさして火が通っていたら完成です。

※ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。