



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

●豆腐のブラウニー

●豆乳のクリームシチュー

豆腐のブラウニー

平成28年2月2日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

上新粉	10.0g
ココア	3.0g
ベーキングパウダー	0.7g
木綿豆腐	15.0g
豆乳	10.0g
砂糖	10.0g
サラダ油	3.6g

〔作り方〕

- ① 米粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせておく
- ② 豆腐、豆乳、砂糖、油を合わせてミキサーにかける
- ③ ①の中に②を入れ、泡だて器で粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる
- ④ 型に③を流し入れ、台に打ち付け空気を抜き、表面を平らにする
- ⑤ オーブンで180℃で25分焼く
- ⑥ 中まで火が通っていれば、出来上がり!



豆乳のクリームシチュー

平成28年2月4日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

鶏もも皮なし	20.0g
玉ねぎ	40.0g
人参	10.0g
じゃがいも	50.0g
クリームコーン缶	20.0g
マーガリン	4.0g
小麦粉	4.0g
豆乳	30.0g
サラダ油	0.5g
白こしょう	少々
食塩	少々
鶏ガラスープ	70cc

〔作り方〕

- 玉ねぎ…短冊切り
人参…いちょう切り
じゃがいも…一口大に切る
豆乳…湯せんで温める
- ① マーガリン、小麦粉、豆乳でルウをつくる
 - ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ、人参を炒める
 - ③ 塩、こしょうをし、じゃがいもを加え、火が通れば①とクリームコーン缶を加え、煮込み、味を調べたら出来上がり!

