

12月 給食だより



令和5年度
山梨市教育委員会

親子でおせち作り

冬休みにおせち作りにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？今回は、とってかんたんなものばかりを紹介します。子どもも食べやすいものを選んで、親子で自由に楽しく作ってみましょう！



〔エビのみそマヨ焼き〕

材料 ・エビ 12匹・マヨネーズ大さじ3・みそ小さじ1と1/2・みりん小さじ1・青のり少々

- ① エビは殻をむいて背中を開き、背わたをとる。
- ② エビは水気をふいて、トースターに合わせたサイズにカットしたアルミに切り口を上にして並べる。
- ③ 青のり以外の調味料を混ぜてエビにぬる。
- ④ トースターで7分焼く。
- ⑤ 青のりをかけてできあがり。

〔いもきんとん〕

材料 ・さつまいも300g・砂糖30g
・みりん大さじ3・塩ひとつまみ

- ① さつまいもは2cm幅に切り、皮をむく。水の入ったボウルに入れる。
- ② さつまいもがやわらかくなるまで2分程ゆでる。
- ③ いもをざるに上げ、先ほどの鍋にゆでたいも・調味料を入れて弱火で加熱する。さつまいもをつぶしながら汁気がなくなるまで木べらで練る。
- ④ あら熱がとれたらラップで一口大に丸める。
*そのままカップに入れてもOK！
*栗の甘露煮を加えると栗きんとんに！

〔かんたん紅白なます〕

材料 ・大根10cm・にんじん1/4本・らっきょう酢適量

- ① 大根、にんじんは皮をむき、うすくいちょう切りにする。(スライサーを使うとかんたん！)
- ② らっきょう酢を入れてなじませる。
*あればゆずの皮を千切りにして入れるとさわやかに。
*赤大根があればにんじんを入れず、赤一色の鮮やかななますができます。

・そのほか、白と赤のかまぼこを厚めに切り、半分に切って交互に並べれば市松模様のかまぼこに！



・ちらしずしの素を使ったちらしずしを丸めて、手まりずしに！上におさしみや酢レンコンを飾ると豪華！

〔だし巻き卵〕

材料 ・卵4個・だし汁100cc(水100cc)
・顆粒だし小さじ1/2・しょうゆ(あれば薄口しょう油) 小さじ1・みりん小さじ1

- ① 卵とだし汁、調味料を混ぜ合わせる。(泡立てないように)
- ② 卵焼き器を熱し、油をキッチンペーパーで広げる。
- ③ 中火にして、①をおたま2/3ほど流し入れ、半熟になったら奥から手前に巻いていく。
- ④ 先ほどの油のついたキッチンペーパーで卵焼き器に油をひいて、①を同じくらい入れる。同じことを卵液がなくなるまでくりかえす。
*あれば巻きすで形を整えるときれいに仕上がります。

もりつけはかんたんにお皿でOK！黒だと高級感アップ！100円均一等にお正月らしいカップやようじが売っているので、活用してもいいですね。他の具材を買い足して乗せても◎！

