

5月 給食だより 2号

5月12日
流山市立北部中学校

陽気がよく、窓を開けると気持ちのいい風が入るようになりました。夏に向かって、季節が変わっていくのを感じます。

さて、最近は家にいる時間が多くなり、お菓子作りをする人が多いようです。給食では、麺料理の時によくマフィンが出されます。麺料理はカロリーがとりにくく、中学生の必要量(830kcal)には補食が必要です。そのため、マフィンや蒸しパンなどと一緒に出すことが多いです。マフィンにはいろいろな種類がありますが、今日は特に人気のチョコチップマフィンを紹介したいと思います。この給食だよりのレシピは、中学生のみなさんでも作ることが出来るような料理ですので、ぜひ作ってみましょう。

お家でもつくれます!



ジャージャー麺 (4人分)

- ゆで中華麺 4玉
- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ 2/3個
- 人参 1/2本
- しょうが、にんにく 少々
- 油 大1
- 豆板醤 小1/2
- 長ねぎ 1/3本
- 酒 大1
- 砂糖 大1
- みそ 大1 1/2
- しょう油 大1
- いりごま 10g
- ごま油 小1

給食では、肉の1/4ほどを大豆にしています。ヘルシーで栄養価の高い料理になります。

A

〈作り方〉

- にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、長ねぎをそれぞれみじん切りにしておく。
- Aの調味料を合わせておく。
- フライパンに油をひき、豆板醤とにんにくとしょうがを入れて火をつける。(豆板醤の量はお好みで調節してください)
- 香りが出たら、豚肉と玉ねぎと人参を入れてよく炒める。
- 全体によく火が通り、肉がパラパラになったら、長ねぎとAの調味料を入れて、さらに炒める。
- 味を見て、いりごまとごま油を入れて、具の出来上がり。
- 中華麺をゆでて、よく水で流してぬめりをとったあと、水気をよくきる。
- 麺に具をのせて出来上がり。

ひき肉は、油の比率によって火を通した後の量が違ってきます。味を見て、薄いようだったらしょう油などで調節しましょう。

焼き上がりすぐ食べるのも美味しいです

チョコチップマフィン (4人分)



- 小麦粉 80g
- ベーキングパウダー 小1 (4g)
- 卵 1個
- 牛乳 40cc
- バター 20g
- グラニュー糖 50g
- チョコチップ 25g
- アーモンド 少々
- マフィンカップ

バターがない場合、サラダ油でも大丈夫です。サクサクとした仕上がりになります

グラニュー糖もない時は砂糖でも大丈夫です。甘めの仕上がりになります。

〈作り方〉

- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく。
- バターはとかしておく。(レンジでとくす場合は、500Wで10秒ずつ、様子を見ながらやりましょう)
- ボールに卵、グラニュー糖を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳とバターを入れて、粉を入れる。泡立て器で混ぜて粉っぽさがなくなったら、チョコチップを入れてかるく混ぜる。
- マフィンカップに分けて入れて、上にアーモンドをのせ、オーブンで180℃20分ほど焼く。(オーブンによっても少し時間がかわるので、様子を見ながら焼いてください) 竹串でさして何もついてこなければ出来上がり。

焼き上がりすぐはふんわり、時間がたつとしっとりになります。