給食レシピ＊マシュマロおこし＊

≪材料≫１３人分

・マシュマロ　１袋（110ｇ）
・バター　50ｇ
・コーンフレーク　１袋（220ｇ）
・レーズン　38ｇ

①フライパン又は鍋にバターを弱火でとかし、マシュマロを入れて混ぜながら、溶かす。
②粗く砕いたコーンフレークとレーズンを入れて、焦がさない様に注意しながら、まんべんなくからめる。（火はマシュマロが溶けたら消す、マシュマロが溶けないと絡めずらいです。）

＊クッキングシートを敷いた、型（トレーや弁当箱等）に入れて冷まし、包丁でカットする。少し冷めてら手袋をして、一口大に丸めても良いです。
粗熱を取ったら冷蔵庫で３０分ぐらで固まります。

今回の分量はわかりやすく、コーンフレーク一袋とマシュマロ一袋の分量のレシピです。家庭では半分や1/3等お好みの分量で作ってみてください。



給食レシピ＊ユーホー餃子＊

≪材料≫
餃子１０個分（１個２枚使用）

・餃子の皮　２０枚
・豚ひき肉　160ｇ
・キャベツ　40ｇ
・にら　8ｇ
・長ネギ　20g
・にんにく　2g
・生姜　2g
・醤油　13g
・ごま油　3g
・塩　1g
・揚げ油　適量

①キャベツ、にら。長ネギはみじん切り。

②豚肉に①の野菜とにんにく,生姜、醤油、ごま油、塩を入れて、良く混ぜて、餃子の餡をつくる。

③餃子の皮の上に②の餃子の餡を真ん中にのせ、皮の周りに水をつけて、その上にもう一枚の皮をのせ、周りを指でおさえて、とじる。

④③を油で揚げる。

２枚の皮で具をはさんで揚げた餃子です。その形がまるで円盤形のユーホーのようなので、ユーホー餃子といいます。ポイントは、具を欲張らずに入れて、しっかりふちが剝がれないように、おさえる事です。簡単なので、お子さんと一緒に作っても楽しいと思います。

