

<ミッキーの飾り巻き寿司> 材料(1本分)

焼きのり	1枚
ごはん	150グラム
かまぼこ	まるかた ほん 丸型1本(10センチ)
チーズ	ほん 2本(10センチ)



かまぼこの代わりに、おさかなソーセージ、チーズの代わりに、チーかまなどを使うといいでしょう。

- ① ごはんがくっつかないように水を用意します。
- ② のりを半分に切ります。ざらざらしている方を上にします。
- ③ 半分の、のりを使ってチーズ2本とかまぼこを巻きます。
- ④ 巻き終わりを包丁で切ります
- ⑤ それぞれ、のりからはみ出した部分を切ります
- ⑥ 半分の、のりを巻きすの上にのせます。
- ⑦ ご飯を大体三等分にして、上・中・下に乗せます。
- ⑧ 上・中・下少しずつ広げていきます。
- ⑨ 上側の一ヶ端は1センチ位 残しておきます。
- ⑩ 真ん中に、かまぼこを乗せます。
- ⑪ その1センチ離れた両脇に山形に少しごはんをおきます。
- ⑫ 巻きすごと利き手と反対の手に持ち、形を見ながらチーズを乗せます。
- ⑬ チーズの間にごはんをつめます。
- ⑭ 巻きすでくると巻き、形を整えます。
- ⑮ 形が整ったら巻きすをはずし、ラップでくるんでなじませます。
- ⑯ 包丁をぬらしたふきんで拭きながら4等分にきります。

<おからのコロッケ>

ざいりょう こぶん
材料(4個分)

おから	120グラム
じゃがいも	中2個
豚挽き肉	120グラム
玉葱	小1ヶ
塩 こしょう	少々
油	少々
牛乳	大さじ2
マヨネーズ	20グラム
バター	20グラム
たまご	小1個
小麦粉	60グラム
生パン粉	60グラム
油	適量



つく かた (作り方)

- ① おからは、から炒りします。
- ② じゃがいもは皮つきのまま茹でて、皮をむいてからつぶします。
- ③ 玉葱をみじん切りにして、挽肉とともに炒め、塩・こしょうで味付けします。
- ④ じゃがいもにおから・玉葱・挽肉・牛乳・マヨネーズ・バターを加え、なめらかに混ぜ合わせます。
- ⑤ ひと1個の小判型にして小麦粉・とき卵・パン粉の順につけます。
- ⑥ 180度に熱した揚げ油できつね色に揚げます。

<ココアロールケーキ>

ざい しょう てんぼん まいぶん
材 料 (天板30×30 1枚分)

ぜんらん 全卵	3個
らんおう 卵黄	1個分
グラニュー糖	80グラム
はくりきこ 薄力粉	60グラム
ココアパウダー	10グラム
バター	20グラム
ぎゅうにゅう 牛乳	30グラム



じゅんび (準備)

- ・ てんぼん ようい
天板を用意し、クッキングシートを敷く。
- ・ オーフンは 180度にあたためておく。

つく かた (作り方)

- ① ココアパウダーは、はくりきこ いっしょ
薄力粉と一緒にふるいにかける。
- ② バターとぎゅうにゅう
牛乳を湯せんにかけ溶かしておく。
- ③ ボウルにぜんらん らんおう い
全卵と卵黄を入れほぐし、グラニュー糖をくわ
加えて泡たてる。
(しろ
白くなり、きぼう こま
気泡が細かくなりもったりするまで)
- ④ ①のこなり せんかい
粉類を何回かに分け、再度ふるいにかけながらさっくりまぜる。
(へらをつか
へらを使い、ポールをまわしながらそこ
底をすくい上げるように)
- ⑤ ④に②を加えさっくりまぜる。
- ⑥ クッキングシートを敷いたてんぼん
天板に⑤の生地を流し入れる。(ひょうめん たいりょう
表面を平らにならす)
- ⑦ 生地を入れたてんぼん
天板を2～3回 たい
台に打ちつけ大きいきぼう
大きな気泡を抜く。

⑧ オープンで 180度で12分位 焼く。

⑨ 焼きあがったら紙をはずして冷ます。

ポイント

- * 焼きあがったらクッキングシートごと天板からはずし、網の上に置き荒熱がとれるまで冷ます。
- * 新しいクッキングシートを台に敷いておく。
- * 網ごともち、ゆっくりと新しいクッキングシートの上にひっくり返して、紙をはずす。

ま かた 巻き方

かみ うえ てまえ かみ ひ ぼ ころ ま
* 紙の上にロールケーキのスポンジをのせジャムをぬります。手前から紙を引っ張りながら転がし巻いていく。

<ふりかけ>

つく
作ってみませんか。給食で人気のふりかけです。

かんたん つく
とても簡単に作れます。

ざいりょう じんぶん 材料 (10人分)

あお 青のり	4グラム
しろ 白すりごま	15グラム
かえり 煮干し	15グラム
しお 塩	2グラム

- ① かえり煮干しをミキサーなどで細かくする。
- ② 煮干しは、から炒りしていく。次に塩を入れパラパラになるまで炒る。
- ③ 青のり、ごまを入れる。