

〜地域の方々に届け〜

秘 藤塚小の給食

レシピ

〈藤小人気の野菜レシピ〉

いそがあえ

藤塚小で人気の野菜レシピ!

ぜひ、家でも作ってみてください!!

〈材料〉

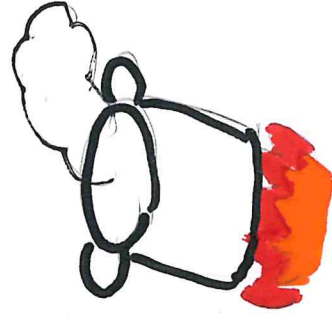
- 〇こまつな 35g
- 〇はくさい (もしくは芽ハツ) 21g
- 〇にんじん 6g
- 〇お酒 1g
- 〇刻みのり 0.7g
- 〇かつおぶしのだし 0.2g
- 〇しょうゆ 2.4g

作り方

① 野菜を切る

こまなは 2~3cm

はくさい(キャバツ)は 1x3cm に切るとよい!!



② これぞれをゆでる。

③ 水気を切る。

④ しょうゆとだしをまぜ、たれを作る。

⑤ だしと、これぞれゆでたやさいをまぜる。

のりは

最後にまぜる!

⑥ のりをまぜる。

完成!!

藤塚小の

おいしい♡

デザート・パン

◎藤小限定

藤コロパン



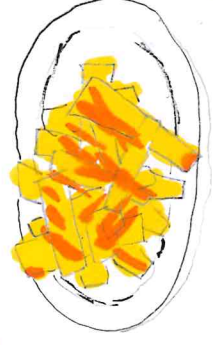
・藤塚小の児童が考えたパンです。



毎年 **ハッピーフェスタ** で売っている
のですが今年はなかったです。

◎藤小激オシ

キャラメルポテト



甘さが強い。だけど

一度食べたらやみつき!!

キャラメルポテトの作り方

材料

- ・さつまいも...78g
- ・揚げ油...3g
- ・調理用バター...3g
- ・三温糖...3g
- ・水...1.5g

作り方

- ①材料は、下処理する。
- ②さつまいもは、素揚げする。(中心温度石確認)
- ③釜にバターを溶かし、三温糖を入れ、水を少量ずつ加えて煮詰める。
- ④③に②を入れよくかき混ぜる。

完成!!