

6月のおすすめメニュー(中学校7日、小学校21日実施) ☆三

～メニュー～

- ・牛乳 ・チキンライス卵のせ
- ・いかとねぎの揚げボール
- ・ひじきとコーンのサラダ ・発酵乳

チキンライス卵のせは、昨年度「オムライスが食べたい」というリクエストに応じて誕生したメニューです。ケチャップをつけて再登場！子どもたちの中には、ケチャップで絵を描いてかわいくしている子もいました。いかとねぎの揚げボールもおいしいという声があったのでレシピを紹介します。



「いかとねぎの揚げボール」(4人分)

レシピを紹介!

【材料】

するめいか(すり身)	200g
片栗粉	大さじ1
葉ねぎ	50g
米粉	大さじ1と1/2
塩	少々
水	大さじ1
揚げ油	適量

(作り方)

- ① 葉ねぎは小口切りにする。
- ② するめいかに片栗粉を加えて練る。
- ③ ②に①、米粉、塩、水を加える。
- ④ 一口大にまとめて揚げる。
一人あたり3個が目安です。(小学校では分量を少なめにして一人2個で提供しました。写真は中学校です。)

