

揚げパンと学校給食

昭和三十年代頃、当時給食で残ったパンを休んだ児童生徒に届けていましたが、パンが固くなってしまいました。そこでおいしく食べられるように考えられたのが「揚げパン」です。

砂糖をまぶしてあるので、食をとりまく環境が厳しい時代には、栄養価が高く貴重な食べ物として重宝されていました。現在では、さまざまな味をつけてアレンジがされています。

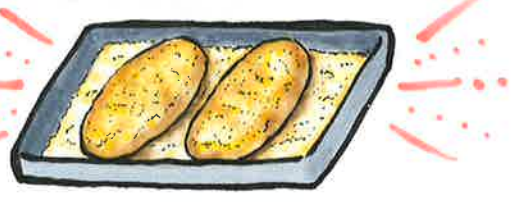
きな粉揚げパン

材料(4人分)
 ミニコッペパン 30g × 4個 揚げ油 適量
 ★ グラニュー糖 20g きな粉 10g 塩少々

① 熱した油でコッペパンを両面返すようにしながら2分程揚げる



② ★を混ぜ合わせ、揚げた①に熱いうちにまぶして完成!



けんちんうどん

材料(4人分)
 かつお節・かたくちいわし(ダシ用)各10g (または顆粒和風だし大さじ2)
 水 800ml 板こんにゃく 60g 油揚げ 20g
 にんじん 1/2本 大根 120g (5cm幅くらい)
 ごぼう 40g 里芋 60g 長ねぎ 3/3本
 サラダ油 小さじ 1/2
 ★ しょうゆ 大さじ 2と大さじ 1/3 塩 2g 酒 2g
 学校給食用ソフト麺 120g × 4パック

里芋のネバネバがけで
お通じが良くなるよ!

① かつお節・かたくちいわしでダシをとる(顆粒和風だし大さじ2で代用してもよい)こんにゃくは短冊切りにし、湯通しする油揚げは油抜きする



② 材料を切る
 にんじん・大根 ざくざく切りにする
 ごぼう ささがきにする
 里芋 皮をむき一口大に切る
 長ねぎ 小口切りにする
 油揚げ 短冊切りにする

③ 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、にんじん、大根、ごぼう、里芋を炒める



④ 火が通ったら①のダシ汁を入れ煮る

⑤ さらに、こんにゃく、油揚げ、長ねぎを入れ、★の調味料を加え具材にしっかり火が通るまで煮込む



⑥ ソフト麺に⑤のけんちん汁をかける市販のうどんの場合は、うどんを湯通しして湯切りし、⑤のけんちん汁をかける



右のQRコードにスマホをかざすと、つくば市の給食メニューのレシピが見られるよ! おてね!