

## ココアあげぱん

けんぼくカルチャー

# けんぼく給食レシピ

ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください！

## 白いんげん豆のポタージュ



まめ嫌いな子も食べれる！

作り方

材料 [5人分/6人分]

- ・白いんげん豆ペースト…100g / 120g
- ・ベーコン…50g / 60g
- ・人参…50g / 60g
- ・水…500ml / 600ml
- ・塩…1g / 1.2g
- ・パセリ…2.5g / 3g
- ・バター…10g / 12g
- ・牛乳…100ml / 120ml
- ・玉ねぎ…225g / 270g
- ・じゃがいも…100g / 120g
- ・コンソメ…5g / 6g
- ・白こしょう…0.1g / 0.12g
- ・サラダ油…4ml / 4.8ml
- ・小麦粉…20g / 24g
- ・サラダ油…10ml / 12ml

\* ホワイトルウを作る

1. 片手鍋に油をひき、バターを溶かす。(弱火)
2. 小麦粉を加え、弱火でなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。

\* ポタージュを作る。

1. ベーコンと野菜を切る。  
ベーコン…1cm幅、玉ねぎ…5mmくし切り  
人参…2~3mmいちよう切り、じゃがいも…5mmいちよう切り
2. 両手鍋に油をひき、先にベーコンを炒め、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒める。
3. 水を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
4. コンソメ、塩、白こしょうで味付けをする。
5. 白いんげん豆ペースト→牛乳→ホワイトルウ→パセリの順に入れ混ぜる。

☞ Check POINT

☞ ホワイトルウは、鍋のスープを少し混ぜてから入れると、鍋底についているルウもとりやすくなる！



みんな大好きあげぱん！

作り方

材料 [5人分/6人分]

- ・小型ロールパン…5個 / 6個
- ・グラニュー糖…25g / 30g
- ・ピュアココア…1g / 1.2g
- ・油…パンを揚げる用

☞ Check POINT

☞ 熱いうちにまぶすことで粉がまんべんなくつく！

1. パンを素揚げする。
2. ボウルにグラニュー糖とココアを入れ、よく混ぜる。
3. 揚げたパンを熱いうちに、全体にまぶす。

## 甜茶ドレッシングの和風サラダ



犬山産のお茶を食べよう！

作り方

材料 [5人分/6人分]

- ・人参…25g / 30g
- ・きゅうり…75g / 90g
- ・寒天(耐熱用)…1.5g / 1.8g
- 【ドレッシング】
- ★塩…1g / 1.2g
- ★サラダ油…15ml / 18ml
- ★上白糖…7.5g / 9g
- ・甜茶…0.65g / 0.78g
- ・キャベツ…100g / 120g
- ★白こしょう…0.1g / 0.12g
- ★酢…20ml / 24ml

1. 片手鍋にお湯を沸かし、野菜を切る。  
人参…せん切り、キャベツ…せん切り、きゅうり…輪切り
2. 沸かした湯に野菜と寒天を入れ軽く茹でる。  
人参→キャベツ→寒天→きゅうり
3. 茹でた野菜と寒天をザルにあげて冷ます。
4. ボウルに★の調味料を入れ、ドレッシングを作る。
5. 冷ました野菜と寒天の水分をしっかり切り、ドレッシングをかけて混ぜる。
6. 5に甜茶を加えて全体を軽く混ぜ合わせる。

☞ Check POINT

☞ 茹でるので、大きめに野菜をカットすると食感が残りさらにおいしくなる！  
☞ 野菜と寒天の水分をしっかり絞ることで、味がぼやけなくなる！