

○●おやつレシピ～国分寺市学校給食の献立から～●○

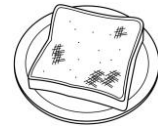
※分量は4人分です。

〈きな粉トースト〉

食パン	4 枚
きな粉	20 g
バター	20 g
砂糖	20 g
塩	0.5 g
牛乳	20 g

（作り方）

1. バターは湯せんしておく。
2. きな粉・バター・砂糖・塩・牛乳を混ぜ合わせておく。
3. 食パンに2をぬる。
4. オーブンで焼く。



〈キャロット蒸しパン〉

薄力粉	175 g
ベーキングパウダー	10 g
牛乳	125 g
卵	50 g
砂糖	35 g
人参	75 g
水	15 g
バター	10 g
マドレーヌカップ	4 個

（作り方）

1. バターは湯せんしておく。
2. 人参は茹でてから水といっしょにミキサーにかける。
3. 粉類はふるっておく。
4. 材料を合わせておく。
5. マドレーヌカップに流し入れて蒸す。

〈ブルーベリー入りホットケーキ〉

薄力粉	150 g
上新粉	50 g
ベーキングパウダー	10 g
牛乳	250 g
卵	50 g
バター	10 g
砂糖	25 g
ブルーベリー	100 g
砂糖	30 g
はちみつ	20 g
バター	20 g

（作り方）

1. バターは湯せんしておく。
2. 粉類はふるっておく。
3. ブルーベリーに砂糖をふるっておく。
4. はちみつとバターを合わせておく。
5. 材料を混ぜ合わせてオーブンで焼く。
(フライパンでも焼けます。)
6. 焼きあがったら4をぬる。

(ブルーベリーと砂糖でジャムを作り
焼きあがってからかけてもOK)

〈チーズ焼きおにぎり〉

米	350 g
水	380 g
酒	5 g
粉かつお	10 g
塩昆布	5 g
ピザチーズ	50 g
しょうゆ	25 g

（作り方）

1. 御飯を炊く。
2. 炊きあがった御飯に材料を混ぜあわせる。
3. おにぎりをにぎる。
4. オーブンで焼く。
(フライパンでも焼けます。)

○●おやつレシピ～国分寺市学校給食の献立から～●○

※分量は4人分です。

〈ごまドーナツ〉

小麦粉	150 g
ベーキングパウダー	3.5 g
砂糖	35 g
塩・こしょう	1.5 g
ごま油	15 g
水	25 g
卵	25 g
白ごま	10 g
揚げ油	

(作り方)

1. 粉類はふるっておく。
2. 卵までよく混ぜ合わせておく。
3. 丸く成形する。(1人2個位の大きさ)
4. 白ごまはすっておく。
5. だんごのまわりにごまをつける。
6. 油で揚げる。

〈さつま芋のごまだんご〉

さつま芋	200 g
白玉粉	15 g
水	20 g
砂糖	10 g
塩	0.5 g
白ごま	30 g
揚げ油	

(作り方)

1. さつま芋は蒸してつぶしておく。
2. 白玉粉と水をあわせて、なめらかにしておく。
3. 1と2と砂糖・塩を合わせておく。
4. 丸く成形する。(1人2個位の大きさ)
5. 白ごまはすっておく。
6. だんごのまわりにごまをつける。
7. 油で揚げる。

〈スイートポテト〉

さつま芋	250 g
バター	10 g
生クリーム	15 g
牛乳	25 g
砂糖	20 g
卵	25 g
塩	0.5 g
卵黄(つやだし)	5 g

(作り方)

1. さつま芋は蒸してつぶしておく。
2. 材料を混ぜ合わせる。
3. 成形する。
4. 卵黄をぬる。
5. オーブンで焼く。

〈大学芋〉

さつま芋	500 g
揚げ油	
砂糖	35 g
しょうゆ	5 g
水	25 g
白ごま	2.5 g

(作り方)

1. さつま芋は一口大に切る。
2. 水でさらしてから、水気をきる。
3. 白ごまはすっておく。
4. 調味料を煮詰めて白ごまを加えて、タレを作る。
5. さつま芋を揚げる。
6. タレとからめる。

