



なが なつやす 長い夏休みに、いえ りょうり 家で料理にチャレンジしてみませんか？ がつ こんだて なか 7月の献立の中から、
しょうかい 紹介します♪ また、おおたけし おおたけし 大竹市のホームページにも きゅうしょく 給食のレシピを
たくさん けいさい 掲載しています。みぎ 右のQRコードからアクセスしてね！



レシピのページ

とうがん汁



材料：4人分

鶏もも肉	40g
にんじん	40g
こんにゃく	40g
とうがん	250g
木綿豆腐	60g
ねぎ	20g
しょうゆ	小さじ1.5
塩	小さじ1/2
煮干し	10g
水	520ml

《作り方》

- ① 煮干しでだしをとっておく。
- ② とうがんは皮を厚めにむき、種をとって一口大にする。
- ③ にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 豆腐はさいの目、鶏肉は一口大に切る。
- ⑤ なべに鶏肉を入れて炒りつける。
- ⑥ だしを入れて、にんじん、とうがん、こんにゃくを煮る。
- ⑦ 木綿豆腐、調味料を入れる。
- ⑧ ねぎを入れる。

きゅうりのピリッと漬け



材料：6人分

	きゅうり		2本
	塩		少々
A	{	砂糖	 小さじ1
		酢	 小さじ1.5
		しょうゆ	... 小さじ1.5
		ごま油	 小さじ1
		一味唐辛子	 少々

《作り方》

- ① きゅうりは1～1.5 cm厚さの輪切りにし、塩をふっておく。
- ② A を合わせてたれを作り、水気をきったきゅうりを漬ける。
- ③ 15分くらい漬けたら、できあがり。

ごはんのお供に
ピッタリです！



星空ケーキ



材料：約10切分

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
純ココア	大さじ2
さとう	55g
卵	2個
牛乳	50ml
サラダ油	大さじ2
バター	30g
アーモンドダイス	10g

《作り方》

- ① 小麦粉・ベーキングパウダー・純ココアは一緒にふるっておく。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、さとうを入れてよく混ぜる。
- ③ 牛乳・溶かしバター・サラダ油を入れて混ぜる。
- ④ ①を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ オープンの天板または型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。
- ⑥ アーモンドを生地の表面にふりかける。
- ⑦ 180℃に設定したオーブンで20分焼く。

