暑い日でもさっぱり食べられる給食メニュー

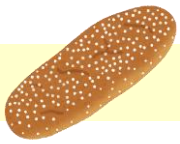
料理名	食 品 名	4人分
バンサンスウ	緑豆春雨	20ｇ
	ハム	40ｇ
	キャベツ	100ｇ
	きゅうり	75ｇ
	すりごま	5ｇ
★	酢	12.5ｇ
★	うすくちしょうゆ	11ｇ
★	ごまあぶら	2.5ｇ
★	砂糖	2.5ｇ
	※錦糸卵をくわえるといろどりがよくおすすめです！！	

※　食材や調味料の分量は、ご家庭の量に調整してください。

① 春雨は、ゆでて、冷ましておく。
② ハムは、短冊切りにする。
③ キャベツときゅうりは、せん切りにして、ゆでて冷ましておく。
④ ★の調味料を合わせて、よくまぜておく。
⑥ 春雨、ハム、冷ました野菜を④とすりごまで和える。



夏休みのおやつに！人気の揚げパンメニュー



料理名	食 品 名	4人分
きなこあげパン	コッペパン	4個
	揚げ油	
	きなこ	50ｇ
	砂糖	70ｇ
	塩	少々

①きなこ、砂糖、塩をきれいにまぜておく。
②コッペパンを180℃の油で約1分あげる。
③全体に粉をつける。



料理名	食 品 名	4人分
きなこあげパン	コッペパン	4個
	揚げ油	
	ココア	50ｇ
	砂糖	100ｇ

①ココアと砂糖をきれいにまぜておく。
②コッペパンを180℃の油で約1分あげる。
③全体に粉をつける。

