

おうちでも作ってみてください♪

# 本日の給食レシピを紹介します No.128



出来上がりは  
サンプルケースを  
参考に♪

## ◆ おすすめ おやつ ◆



南松本保育園の  
おすすめレシピ

## 11月1・15日メニュー「キャロットケーキ」(アルミカップ 10個分)

材 料	分 量	下準備	作り方
小麦粉	1カップ強 (120g)	合わせてふるう	① 油と砂糖を混ぜ合わせる。 ② ①に卵を少しずつ加えて混ぜる。 ③ ②に粉類とすりおろした人参を加え、さっくりと混ぜる。 ④ アルミカップなどに流し、180~190℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。
ベーキングパウダー	小さじ1弱 (3.6g)		
卵	1個	割りほぐす	
砂糖	大さじ4 (36g)		
油	大さじ1強 (15g)		
人参	1/3本 (60g)	すりおろす	



・人参が苦手でもすりおろしてケーキにすると、おいしく食べられますよ♪



## ◆ おすすめ おやつ ◆



さくら保育園の  
おすすめレシピ

## 11月9・30日メニュー「ごぼうチップス」(大人2人、子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
ごぼう	1本弱くらい (180g)	2mmくらいの厚さの斜め切り	① 切ったごぼうを酢水(酢は分量外)にさらし、水気をきる。 ② ①に片栗粉をまぶし、170~180℃に熱した揚げ油でカリッとするまで揚げる。 ③ ②に塩と青のりをまぶす。
片栗粉	大さじ2 (18g)		
揚げ油	適量		
塩	少々		
青のり	少々		

・高温で揚げると余熱で焦げて苦くなってしまうこともあるので、茶色になる前に油から出しましょう。  
・のり塩味ではなく、しょうゆと砂糖で作ったタレで和えてもおいしいです★

