

【きなこパン】

【材料（中学校の分量で4人分）】

	ロールパン（小）	4こ（1こ 95g）	
	あげ油		適量
A	{	きな粉	大さじ4
		上白糖	大さじ2
		食塩	少々



【作り方】

- (1) 180～190℃の油で、おはしでパンの上下を返しながら、色が少し変わるくらいまで、1分ほどパンを揚げる。（給食では170～180℃で揚げています）
- (2) パンに、あわせたAをまぶす。

♡ ここがポイント！

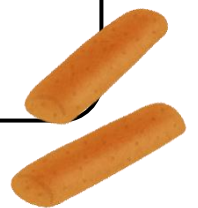
- ・給食室で1クラス分ずつパンを揚げ、きな粉をまぶして作っています。
- ・給食では、きな粉・上白糖・食塩は、目の細かいザルなどを使い、ふるいます。粉類をふるうことで、かたまりを取り除き、粉をなめらかにすることができます。
- ・塩を少々入れることで、砂糖の甘さを引き出すことができます。

～アレンジレシピ～

給食ではロールパンを使っていますが、家庭では、食パンをスティック状に切り、持ち手以外に、きな粉や砂糖をまぶしても食べやすいです。

シナモンや抹茶を少し混ぜたものを作ると、彩りよくできます。

パンは油をよく吸うので、食べすぎると油の取り過ぎになりますので注意しましょう。



【鯨のノルウェー風】

【材料（中学校の分量で4人分）】

鯨肉	200g	… 一口大に切る	} 約30分つけこむ
しょうが	4g	… すりおろす	
ぶどう酒 赤	大さじ1弱		
こいくちしょうゆ	小さじ1弱		
でんぷん	大さじ3		
じゃがいも	200g	… 角切り	
にんじん	100g	… 厚めのいちょう切り	
あげ油	適量		
A {	ケチャップ	大さじ3	
	ウスターソース	小さじ2	
	上白糖	小さじ1	



【作り方】

- (1) じゃがいも、にんじんは160～170℃の油で揚げる。
- (2) 鯨肉は汁気を切って、でんぷんをつけ、170～180℃の油で揚げる。
(給食ではいずれも150～160℃で揚げています)
- (3) Aをひと煮立ちさせたタレを(1)(2)を合わせた物にからめる。

♡ ここがポイント!

- 特に肉は中心までしっかり火を通しましょう。下味をつける時や、揚げ始めは、あまり触らないようにすると、形良く揚がります。

～アレンジレシピ～

鯨肉が手に入りにくい場合は、代わりに鶏肉などで作ることもできます。



【鯨のたつたあげ】

【材料（中学校の分量で4人分）】

鯨肉	200g	… 一口大に切る
しょうが	6g	… すりおろす
こいくちしょうゆ	大さじ1強	
上白糖	小さじ2	
清酒	少々	
でんぷん	大さじ4	
あげ油	適量	

約30分つけこむ

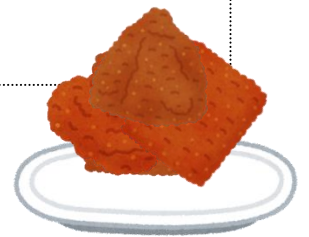


【作り方】

鯨肉は汁気を切り、でんぷんをつけて170～180℃の油で揚げる。
(給食では150～160℃で揚げています)

♡ ここがポイント!

- 下味をつける時は、食品用ラップフィルムで覆うか、チャック付きポリ袋等に入れて、冷蔵庫で置くと安全です。
- 余分な衣は、少しはたいてから揚げるようにすると、衣が薄く仕上がります。多めにつけるとサクサクした食感になります。
いずれも衣がはがれないよう、まんべんなくつけましょう。
- 肉の大きさ、厚さにより、揚げ時間は前後しますので、様子を見ながら調節してください。
中心までしっかり火を通すようにしましょう。



～アレンジレシピ～

鯨肉が手に入りにくい場合は、代わりに豚肉などで作ることもできます。