

給食室から こんにちは  
新型コロナウイルス感染拡大予防のため  
外出を自粛されている時間を使って  
お家で親子一緒にチャレンジクッキング



～新じゃがの美味しい季節です～

**【ころころ揚げ ジャがもち】 4人分**

- ・じゃが芋・・・240g ①じゃが芋を皮を剥ぎ茹でて、湯切りをする。
- ・塩・・・・・・・・0.4g ②ボールに①を入れ、塩を加えつぶす。
- ・白玉粉・・・・40g ③白玉粉と水を加え、よくこねる。
- ・水・・・・・・・・32g ④②と③を混ぜ合わせ、一口大に分け丸める。
- ・サラダ油・・・15g ⑤④を油で揚げる。
- ・塩・・・・・・・・0.4g ⑥熱いうちに塩と青さのりを振る。
- ・青さのり・・・0.4g



～残ったご飯を使って～

**【五平餅（五平餅）】 4人分**

- ・ごはん・・・150g ① ボールにご飯・片栗粉・水を入れ、つぶす。  
(ジプロック袋に入れ手でつぶしてもよい)
- ・片栗粉・・・・15g
- ・水・・・・・・・・25g ② ①を平らに伸ばし広げ割りばしを差し込む。
- ・赤味噌・・・20g ③ 別のボールに赤味噌・砂糖・水を入れ混ぜ合わせる。
- ・砂糖・・・・18g ④ 鉄板にクッキングシートを敷き②を並べ③を薄く塗る。
- ・水・・・・・・・・20g ⑤ 180℃に予熱したオーブンに④を入れ、  
10分程度、少し焦げ目がつく位に焼く。



～山菜は5月が旬～

**【わらび餅】 4人分**

- ・わらび粉・・・80g
  - ・砂糖・・・・50g
  - ・水・・・・・・・・320g
  - ・きな粉・・・・10g
  - ・砂糖・・・・10g
  - ・塩・・・・・・・・少々
- 鍋にわらび粉・砂糖・水を入れ、  
溶けるまで、よくかき混ぜる。  
①を弱火にかけとろみがつくまでよく混ぜる。  
(とろみがつくまで頑張る)  
容器を水で濡らし、②を入れ冷やし固める。  
きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせる。  
③を食べやすい大きさに切り④をかける。

