

# ムーミンのおいしい給食レシピ

## ムーミンのパンケーキ

### ☆材料(5人分)

ホットケーキミックス……200g  
牛乳……………125cc  
卵……………中1こ  
ブルーベリー……………50g  
さとう……………10g  
油……………適量



### ☆作り方☆

- ① ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ② ①にさとうを加えて混ぜて、さらにブルーベリーも加えてさっくりと混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、②を加えて、両面焼き色がつくまで焼く。

\* お好みでジャムやホイップクリームをつけてもOKです！

# ムーミンのおいしい給食レシピ

## ムーミンふうミートボールスパゲティー

☆材料(5人分)

スパゲティー……400g

にんじん……………60g

玉ねぎ……………200g

マッシュルーム(水煮)…13g

ピーマン……………20g

ミートボール(市販)……………200g

すりおろししょうが……………少量

すりおろしにんにく……………少量

バター……………7g

コンソメ……………10g

水……………適量

① { ケチャップ……………165g  
トマトピューレ……………大さじ4  
中濃ソース……………大さじ1  
ウスターソース……………小さじ1  
赤ワイン……………大さじ1  
粉チーズ……………13g



☆作り方☆

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れてスパゲティーをかためにゆでる。
- ③ フライパンを熱し、バターを入れ、しょうが、にんにくを加える。香りがしてきたら、にんじん玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通る色に変わってきたら、ピーマン、マッシュルームも加えてさらに炒める。
- ④ ③に水とコンソメを加え、煮る。
- ⑤ ④に調味料①とミートボールを加えてさらに煮込む。
- ⑥ ゆでたスパゲティーを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に盛りつけ、粉チーズを上からふる。

# 100万回生きたねこの おいしい給食レシピ

## とらねこふいかけ

### ☆材料(5人分)

ツナ……………70g  
卵……………大1こ  
かつおぶし(ソフト削り)……………3g  
塩……………ひとつまみ  
しょうゆ……………小さじ1/2  
油……………適量



### ☆作り方☆

- ① フライパンを熱し、油を入れて、炒り卵を作る。炒り卵は、別の皿にとっておく。
- ② ①のフライパンにツナを入れて炒める。ツナがパサパサしてきたら、炒り卵とかつおぶし、塩、しょうゆを入れて、全体がパサパサするまで、炒める。

