



2月



きゅうしょく だより



兵庫県立芦屋特別支援学校

月	火	水	木	金
15 ぎゅうにゅう ビーフカレー コールスロー サラダ 	16 ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに きりぼしだいこんの レモンふうみサラダ さわにわん	17 ぎゅうにゅう ごはん てづくりハンバーグ なのはなのおひたし はくさいのスープ	18 ぎゅうにゅう ごはん ひめじおでん ごまあえ しそふりかけ	19 ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうやき だいこんのあっさりサラダ いしかりじる
22 入試のため休校 	23 天皇誕生日 	24 ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい ちゅうかスープ マーラカオ	25 ぎゅうにゅう ぎゅうめし むしシュウマイ やさいスープ 	26 【リクエストこんだて】 ジョア・ごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんの ゆずふうみサラダ コーンスープ ベリーケーキ

新メニューの「マーラカオ」
中華風蒸しパンです。
混ぜて蒸すだけ、しょう油を
入れて香ばしい蒸しパンを
ぜひ作ってみてください。



- 【マーラカオ】
★4人分材料
薄力粉 23g
黒砂糖 4g
三温糖 5g
鶏卵 4g
しょうゆ 1.5g
ベーキングパウダー 0.5g
食塩 0.07g
牛乳 18.5g



- ★作り方
①薄力粉、三温糖、黒砂糖、ベーキングパウダー、食塩は合わせてふるっておきます。
②鶏卵はよくといておきます。
③①と②としょうゆと牛乳をさっくり混ぜ合わせます。
④③をアルミカップ等に流し入れます。
⑤蒸し器で20分加熱します。
※スチームオーブンの場合はスチームモードで20分加熱します。フライパンに④を並べ、半分ぐらいの水を入れ蓋をして加熱しても大丈夫です。

