

材料(4人前)

〈チキンカツ〉

鶏むね肉… 2枚
塩こしょう…少々
小麦粉…大さじ 2
卵… 1個
パン粉… 1カップ
揚げ油…適量

〈みそだれ〉

豆みそ…大さじ 1
砂糖…大さじ 1
みりん…大さじ 1
水…大さじ 2



- ① 小ぶりの鍋に、豆みそ、砂糖、みりん、水を入れて中火にかけ、焦げないように混ぜながら煮詰め、みそだれを作る。
- ② 鶏むね肉は皮を取ってから、そぐように 4 等分に切り、塩こしょうをふる。
- ③ ②に小麦粉を薄くまぶし、卵にくぐらせてからパン粉をつける。
- ④ 油を 160 ～ 170℃ に熱し、③を表面がきつね色になるまで 5 ～ 6 分

揚げると。

- ⑤ 食べやすい大きさに切って、みそだれをかけたら出来上がり。



POINT

鶏むね肉を使うことで、柔らかくてさっぱりしたチキンカツになります。愛知の豆みそで作ったたれは、コクがありカツによく合います。



うち
de
給食

チキンカツの
みそだれかけ

材料(4人前)

〈野菜のナムル〉

ホウレンソウ…180 g もやし…200 g
ごま油…小さじ 2 砂糖…小さじ 1
しょうゆ…大さじ 1.5 白いりごま…大さじ 1
おろしにんにく…小さじ 3分の 1

〈短冊卵〉

卵…2個 塩…少々
砂糖…小さじ 2 サラダ油…少々

〈肉炒め〉

合いびき肉(牛細切り肉)…250g
ごま油…小さじ 1 酒…小さじ 2
おろしにんにく…小さじ 1

A { 砂糖…大さじ 1
しょうゆ…大さじ 1
鶏ガラだしの素…小さじ 1



POINT

給食で人気のやさしい味のビビンバです。肉と一緒に野菜もたくさん食べられます。辛味にコチュジャンを加えてもおいしいです。

- ① 〈野菜のナムル〉 鍋に湯を沸かし、野菜をそれぞれゆでる。ゆで上がった水で冷まし、水気を絞っておく。ホウレンソウは3センチメートルの長さに切り全ての調味料であえる
- ② 〈短冊卵〉 卵と砂糖、塩を混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵

液を2回に分けて薄く焼く。焼けたら短冊に切る

- ③ 〈肉炒め〉 フライパンにごま油を熱し、肉とおろしにんにく、酒で炒める。肉に火が通ったら、Aを加え肉に味を付ける
- ④ ①～③をごはんの上に盛り付けて完成



おうち de 給食

ビビンバ

材料(4人前)

鶏肉（もも肉か胸肉）…200g
 水煮大豆…100g
 片栗粉…大さじ5
 揚げ油…適量
 いりごま…大さじ2分の1

〈たれ〉

砂糖…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1.5
 みりん…大さじ1



〈アレンジレシピ〉

- ①鶏肉を2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
 - ②水煮大豆をさっと洗い、水気を切って片栗粉をまぶす。
 - ③揚げ油を170℃に熱し、①と②をそれぞれ3分程度揚げ、中まで火を通す。
 - ④小鍋かフライパンにたれの調味料を入れ、火にかけて煮溶かす。
 - ⑤揚げた食材を④へ入れ、いりごまを加えてからめたら出来上がり。
- ★いりごまの代わりに、刻みアーモンドを使ってもおいしいです。

★鶏肉の代わりに

- ▶鶏レバー
2cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる
- ▶まぐろ
1.5cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる

★水煮大豆の代わりに

- ▶じゃがいも
1.5cm角に切り、素揚げ
- ▶さつまいも
1.5cm角に切り、素揚げ

POINT

甘辛い味付けとごまの風味が人気です。鶏肉を鶏レバーやまぐろに、大豆を素揚げのじゃがいもに変えるなど、アレンジ自在です。



おうち
de
給食

鶏肉と大豆の
ごまがらめ

材料(4人前)

ベーコン…2枚
ジャガイモ(Mサイズ)…2個
バター(有塩)…4g
塩こしょう…少々
ゆで塩…ふたつまみ



- ① ベーコンを1cm幅に切る。
- ② ジャガイモは皮をむき、1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に②と、ジャガイモがかぶるくらいの水、ゆで塩を入れて、火にかける。竹串がすっと通る程度にゆで、ザルにとって水気を切る。
- ④ フライパンにバターを入れて熱し、ベーコンをカリッとなるまで炒める。
- ⑤ ④に③を加え、塩こしょうで味を調える。

アレンジレシピ

- 最後に乾燥パセリをふりかけると彩りがきれいになります。
- 粗びきこしょうを使うと大人向けの味になります。
- 塩こしょうの代わりに顆粒コンソメを使うと、味違うベーコンポテトになります。

POINT

ジャガイモをゆでる際に塩を加えるのがポイント。ベーコンとバターの風味がジャガイモに良く合います。



うち
de
給食

ベーコンポテト

材料(4人前)

合いびき肉…80g
 ジャガイモ…中1個(120g)
 おから…25g
 玉ネギ…中2分の1個(80g)
 ニンジン…小6分の1本(25g)
 切り干し大根…5g
 むき枝豆…20g
 砂糖…小さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 塩こしょう…少々
 サラダ油…大さじ1
 小麦粉…大さじ2
 卵…1個
 パン粉…1カップ
 揚げ油…適量



- ① ジャガイモを乱切りにして茹でて粗くつぶす。
- ② 切り干し大根をキッチンバサミで細かく刻み、水でもどす。
- ③ 玉ネギ、ニンジンをみじん切りにする。
- ④ 枝豆を茹でて、さやから外す。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉、③を入れ、塩こしょうをふって炒める。②とおからを

入れ、砂糖、しょうゆで味を調える。

- ⑥ ①と④を入れ、よく混ぜて、冷ます。4等分にして球状（または俵状）にまとめる。
- ⑦ ⑥に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉を付ける。
- ⑧ 油を180℃に熱し、⑦を表面がきつね色になるまで5～6分程度揚げる。

POINT

ニンジンなどの野菜、切り干し大根、おからが入った和風のコロッケ。野菜が苦手な子でもおいしく食べられます。



うち
de
給食

野菜たっぷり
和風コロッケ

材料(4人前)

豚ひき肉…70g
 にんじん…小1 / 6本 (25g)
 たまねぎ…中1 / 4個 (50g)
 切り干し大根…12g
 ごま油…大さじ2分の1
 おろししょうが…小さじ2分の1
 しょうゆ…小さじ2分の1
 鶏がらスープの素…小さじ1
 片栗粉…小さじ2分の1
 春巻きの皮…4枚
 小麦粉…小さじ1
 水…小さじ1
 揚げ油…適量



- ① 切り干し大根を水で戻す。
- ② にんじんを千切り、たまねぎを薄くスライスする。
- ③ フライパンでごま油を熱し、ひき肉、おろししょうがを入れ、炒める。
- ④ 水気を切った切り干し大根、②を入れ、炒める。
- ⑤ しょうゆ、鶏がらスープの素を

入れ、味を調える。

- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗熱をとる。
- ⑦ 小麦粉と水を混ぜる。
- ⑧ ⑥を4等分にし、春巻きの皮で包み、巻終わりに⑦を塗り、口を閉じる。
- ⑨ 油を170℃に熱し、⑧をきつね色になるまで揚げる。

POINT

食物繊維やカルシウムなど体にうれしい栄養素がたくさん含まれる切り干し大根を、おいしく、食べやすい春巻きにしました。カレー粉やチーズを加えても◎



うち
de
給食

切り干し大根の
春巻き

材料(4人前)

ベーコン…40 g
 じゃがいも…120 g
 にんじん…20 g
 クリームコーン缶…120 g
 玉ねぎ…80 g
 有塩バター…16 g
 小麦粉…大さじ1杯
 牛乳…150ml
 水…約 700ml
 コンソメ…小さじ2杯
 生クリーム…小さじ1杯
 食塩…適量
 こしょう…適量



- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角に切る。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、溶け始めたら弱火にして薄力粉を加える。木べらで全体がしっとりと滑らかになるまで混ぜ続ける。
- ③ ②に牛乳を少量入れては木べらで混ぜる作業を数回繰り返し、ホワイトソースを作る。

- ④ 別の鍋でベーコンと玉ねぎを炒めた後、水とにんじんを加えて煮込む。
- ⑤ にんじんに火が通ったらじゃがいも、コンソメを入れる。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったらクリームコーン、ホワイトソース、生クリームを加え塩とこしょうで味を調える。

POINT

ホワイトソースは手順通りに作ると、滑らかに仕上がります。裏ごしたかぼちゃや人参を使えば、バリエーションが広がります。



うち
de
給食

コーンスープ

材料(4人前)

ハム…20 g
 ニンジン…小1／6本 (25 g)
 キャベツ…80 g
 キュウリ…1／4本 (25 g)
 コーン缶…15 g
 塩昆布…10 g
 かつお節(細削り) …2 g
 <ドレッシング>
 酢…大さじ1杯
 サラダ油…小さじ1杯
 上白糖…小さじ2杯



- ① ニンジンとキャベツを千切りにする。
- ② キュウリを2～3ミリの厚さで輪切りにする。
- ③ ハムを短冊切りにする。
- ④ コーン缶をザルに開け、水気を切る。
- ⑤ コーン以外の野菜とハムをさっとゆでて、流水で冷まし、軽く絞る。

- ⑥ 酢とサラダ油と上白糖をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ⑦ ボールに④と⑤、⑥のドレッシングを入れてよくあえる。
- ⑧ 塩昆布、かつお節を加えて出来上がりです。家庭では、生のトマトを入れると彩りよく、おいしくいただけます。

POINT

小学1年生が国語で学習する「サラダでげんき」という話に出てくる「りっちゃんサラダ」を給食用にアレンジしました。



おうち
 de
 給食

りっちゃんサラダ

材料(4人前)

ごはん…茶碗4杯

〈炒り卵〉

卵…1個 塩…少々

砂糖…小さじ1 サラダ油…適量

〈チャーハンの具〉

豚もも肉(こま切れ)…60g

にんじん(細切り)…25g

たまねぎ(みじん切り)…40g

キムチ漬け…45g

ねぎ(小口切り)…15g

ごま油…小さじ2分の1

A 中華だし…小さじ1
しょうゆ…小さじ2分の1
塩こしょう…少々



①〈炒り卵〉 卵、砂糖、塩を混ぜる。フライパンでサラダ油を熱し、卵液を入れる。箸で混ぜながら、全体がぼろぼろになるまで加熱する。

②〈チャーハンの具〉 フライパンにごま油を熱し、豚もも肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、キムチを加えさらに炒める。ねぎ、Aを加え、少し濃い

めに味をつける。

③①と②を温かいごはんに混ぜて完成



POINT

炊きあがったごはん
に、具材を混ぜて
作る簡単なチャー
ハンです。キムチの
辛さで食欲がアップ
する、人気のメニ
ューです。



うち
de
給食

キムチチャーハン

材料(4人前)

〈かれいフライ〉

カレイ…4切(一切れ約80g)
塩こしょう…少々
小麦粉…大さじ2
卵…1個
パン粉…1カップ
揚げ油…適量

〈香味だれ〉

A しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ3
酢…小さじ2
砂糖…大さじ2
ネギ…15g
おろしニンニク…1g
ごま油…小さじ1/2



〈香味だれ〉

- ①小鍋にごま油とおろしニンニク、ネギを入れ、さっといためる。
- ②①にAの調味料を入れ、煮立たせる。

〈かれいフライ〉

- ①カレイに塩こしょうを振って小麦粉を薄くまぶし、卵にくぐらせてパン粉を付ける。
- ②油を160℃に熱し、①を表面がき

つね色になるまで、5～6分あげる。

- ③フライに香味だれをからめて出来上がり。



POINT

ネギやニンニクの入った香味だれが食欲をそそります。香味だれは、他の魚や鶏肉のフライにもよく合います。



おうち
de
給食

か
れ
い
フ
ラ
イ
の
香
味
だ
れ
か
け

材料(4人前)

白身魚のすり身…160g
むきエビ…60g
ニンジン…40g
ゴボウ…40g
ネギ…20g
かたくり粉…小さじ2
食塩…少々
酒…大さじ2
しょうが汁…大さじ2
揚げ油…適量



- ① むきエビは粗めにきざみ、ニンジンは5ミリ程度のさいの目切り、ゴボウは短いささがき、ネギは小口切りにする。
- ② 白身魚のすり身に、酒、しょうが汁、かたくり粉、食塩を入れてよく練る。
- ③ ②のすり身に①の具を混ぜて、4つの丸い半平の形にする。

- ④ 160℃の油で、きつね色になるまでゆっくり揚げる。

試してみたい裏レシピ

紅しょうがやむき枝豆を入れると見た目がさらによくなります。

すりおろした長いもを入れると出来上がりがふわっとした食感になります。

POINT

お好みで、しょうが
じょうゆやニンニク
しょうゆ、生わさび
をつけて食べても
おいしく味わえます。



うち
de
給食

さつま揚げ

材料(4人前)

ホットケーキミックス粉…200g
 上白糖…大さじ4杯
 卵(Mサイズ)…1個
 豆乳…大さじ3杯
 サラダ油…大さじ2杯
 抹茶…小さじ2分の1
 紙カップ…4個



- ①オーブンを180℃に加熱する。
- ②ホットケーキミックス粉と抹茶を合わせ、ふるう。
- ③卵を溶き、上白糖・サラダ油を入れ、すり混ぜる。
- ④②に③と豆乳を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④を紙カップに入れ、180℃のオーブンで20～25分焼く。

アレンジレシピ

豆乳を牛乳にするとカルシウム摂取量がアップします。また、チョコレートやあずきを入れてアレンジもできます。



POINT

西尾産の抹茶を使った菓子です。混ぜて、焼くだけで簡単に作れます。



うち
de
給食

抹茶ケーキ

材料(4人前)

鶏もも肉…1枚
塩…一つまみ
こしょう…少々
天ぷら粉…大さじ2
コーンフレーク…35g
揚げ油…適量



- ①コーンフレークを、チャック付きポリ袋などに入れて軽く砕く。
- ②鶏もも肉を4等分にそぎ切りし、塩とこしょうを振って下味をつける。
- ③②に水で溶いた天ぷら粉を、まんべんなく付ける。
- ④③に①のコーンフレークをまぶす。

- ⑤揚げ油を160～170℃に熱し、④を6～7分程度揚げる。鶏肉の中心まで火が十分に通れば出来上がり。

試してみたい裏レシピ

鶏もも肉の代わりに、タラなどの白身魚でアレンジしてもいいです。

POINT

カリカリした衣の食感がくせになる、子どもたちに人気のメニュー。コーンフレークは加糖を使うと焦げやすいので、無糖がおすすめです。



うち
de
給食

鶏肉の
カリカリ揚げ

材料(4人前)

スライスパン(6枚切)…4枚
上白糖…大さじ3と3分の1
卵(Mサイズ)…1個
ホットケーキミックス粉…30g
抹茶…小さじ2分の1
牛乳…大さじ5と小さじ1
有塩バター…小さじ1
グラニュー糖…大さじ1



- ① バターを湯煎で溶かしておく。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④ ホットケーキミックス粉と抹茶をふるいにかける。
- ⑤ ④に上白糖、牛乳と②を入れてよくかき混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を入れて分離しないよう

に素早く混ぜる。

- ⑦ ⑥にスライスパンを浸して液をしみこませる。
- ⑧ グラニュー糖をふりかけ、180℃のオーブンで10分間焼く。



POINT

ふるいにかけた時に、だまにならないようにしましょう。牛乳を豆乳に変えても美味しく食べられます。



おうち
de
給食

抹茶トースト

材料(4人前)

合いびき肉…100g
 タマネギ…中1/2個
 ニンジン…中1/5個
 マッシュルーム(水煮スライス) …
 20g
 オリーブ油…小さじ1
 おろしニンニク…小さじ1/2
 A 顆粒コンソメ…小さじ1
 トマトケチャップ…大さじ4
 ウスターソース…小さじ2
 塩こしょう…少々
 ギョーザの皮…8〜12枚
 ピザ用チーズ…40g
 アルミカップ(ギョーザの皮くらいの
 直径)



- ① タマネギとニンジンをみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、合いびき肉とおろしニンニクを入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①とマッシュルームを入れて炒める。
- ④ タマネギが半透明になったら、Aの調味料を入れて味付けする。

- ⑤ アルミカップに、ギョーザの皮と④を交互に入れ、最後にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ 温めたオーブントースターに入れて、15〜20分焼く。



POINT

ギョーザの皮がモチっとおいしい、簡単にできるラザニアです。アスパラガスやナスなど季節の野菜を入れてアレンジできます。



うち
de
給食

ラザニア

材料(4人前)

ご飯…茶碗4杯分
 鶏ひき肉…140g
 水煮大豆…60g
 タマネギ…中1/2個 (90g)
 ピーマン…中1個 (30g)
 赤パプリカ…1/6個 (20g)
 黄パプリカ…1/6個 (20g)
 おろしショウガ…小さじ1/2
 おろしニンニク…小さじ1/2
 サラダ油…小さじ1
 酒…小さじ2
 塩、こしょう…少々
 A [しょうゆ…大さじ1
 みりん…小さじ1
 砂糖…小さじ1/3
 豆板醬…少々
 オイスターソース…大さじ1



POINT

給食用に食べやすい味に仕上げています。お好みで豆板醬を増やしたり、ナンプラーやバジルの葉を加えたりすると、本格的な味わいになります。

- ①タマネギ、ピーマン、赤・黄パプリカを1センチメートルの角切りにする。
- ②水煮大豆を荒く刻む。
- ③フライパンにサラダ油をひいて熱し、ショウガ、ニンニクを炒める。鶏ひき肉、酒を加えて炒める。
- ④タマネギを加え、塩、こしょうを振る。
- ⑤ピーマン、赤・黄パプリカ、大豆を入れて炒め合わせる。
- ⑥調味料Aを加えて炒め、ガパオライスの具を作る。
- ⑦ご飯に⑥の具を盛り付けて完成。



うち
de
給食

ガパオライス

材料(4人前)

鶏モモ肉…200g
 酒…大さじ2
 塩…少々
 こしょう…少々
 片栗粉…大さじ5
 揚げ油…適量

A

- ケチャップ…大さじ2
- コチュジャン…小さじ1/3
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- はちみつ…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/2



- ①鶏モモ肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに切った鶏肉と酒、塩こしょうを入れて、よくもむ。
- ③別のボウルにAの調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ④②の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤鍋に油を注ぎ、180℃に熱し、

- ④を入れて火が通るまで揚げる。
- ⑥フライパンに③を入れて弱火にかけ、タレを温める。⑤を入れてタレとよく絡めたら完成



POINT

甘辛のタレが食欲をそそる韓国のフライドチキンです。ヤンニョムのタレは、魚料理や焼きそばなどの味付けにも使えます。



うち

de

給食

ヤンニョムチキン

材料(4人前)

マグロ(刺し身用) …100g
 酒…大さじ2弱
 塩…少々
 コショウ…少々
 ゆで大豆…30g
 片栗粉…大さじ5
 サツマイモ…80g (中1/3本)
 ゴボウ…40g (中1/5本)
 揚げ油…適量
 小松菜…40g (1株)
 豆板醤…小さじ1強
 しょうゆ…小さじ1強
 みりん…小さじ1
 A 砂糖…大さじ1
 おろしニンニク…小さじ1/3
 豆板醤…少々
 ゴマ…小さじ1



POINT

揚げたマグロと野菜は甘みそのタレと相性が良く、魚や野菜の苦手な子どもでも食べられます。好みで豆板醤を加えても良いです。

- ① マグロを1cm程度に角切りし、酒と塩で下味を付ける。
- ② サツマイモを1cmに角切りし、ゴボウをさがきにして水にさらす。
- ③ 小松菜を2cm程度に切り、色よくゆで、水に浸して絞る。
- ④ ①とゆで大豆に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 180℃に熱した油に④のマグロ、大豆の順に入れて、火が通るまで揚げる。②の水分を切り、素揚げする。
- ⑥ Aに小さじ1～2程度の水を加え、弱火で煮溶かす。
- ⑦ ③と⑤の食材に⑥の調味料をからめてできあがり。



うち
de
給食

揚げマグロと
野菜のみそがらめ

材料(4人前)

ご飯…茶碗4杯分
 鶏もも肉…80g
 サツマイモ…60g
 シメジ…60g
 油揚げ…20g
 ニンジン…40g
 A しょうゆ…大さじ1と1/3
 三温糖…小さじ2
 みりん…小さじ2/3
 酒…小さじ1
 和風だしの素…小さじ1
 水(だし汁)…100cc



- ① サツマイモを角切りし、ゆでる。
- ② 鶏もも肉を1cm角に切る。シメジは石づきを取り、ほぐす。油揚げは油抜きをし、細切りにする。ニンジンを短冊切りにする。
- ③ 鶏もも肉を炒める。色が変わったら、シメジとニンジンを加えて炒める。
- ④ ③に油揚げとAを加え、水気が

なくなるまで炒める。

- ⑤ ご飯に④とサツマイモを混ぜ合わせて完成



POINT

秋の食材を使った混ぜご飯です。さつまいもの代わりに栗を入れたり、他のきのこを入れたりしてアレンジできます。



うち
de
給食

秋の香りご飯

材料(4人前)

切り干し大根…12g
 キュウリ…小1本(80g)
 パプリカ…1/6個(20g)
 キャベツ…葉2枚(100g)
 A 砂糖…大さじ1
 酢…小さじ2
 しょうゆ…小さじ2



- ① 切り干し大根を水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
- ② キュウリを輪切り、パプリカを細切りにする。
- ③ キャベツを1cm幅に切る。
- ④ ①②③の野菜をさっとゆで、流

水に取って軽く絞る。

- ⑤ 調味料Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ④の野菜に⑤のドレッシングを加えて、よく混ぜ合わせて完成

POINT

切り干し大根をあえ物やサラダに使うことで、シャキシャキとした食感を味わうことができます。

切り干し大根の
さっぱり和え



おうち
de
給食

Catlog Pocketアプリで
「西尾市 給食」と検索
右のコードでアプリをダウンロード

過去のレシピを公開中



おうち de 給食



iOS



Android

材料(4人前)

スライスパン(6枚切り) …4枚
 玉ネギ…中1/2個(80g)
 コーン…20g
 ベーコン…1枚(20g)
 油…小さじ1/2(2g)
 牛乳…1カップ(200g)
 ホワイトソース…25g
 コンソメ…5g
 塩こしょう…少々
 ピザ用チーズ…30g
 乾燥パセリ…少々
 パン粉…少々



- ① 玉ネギを薄切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- ② オーブンを180℃に予熱する。
- ③ 鍋で油を熱し、ベーコンと玉ネギを炒める。
- ④ 玉ネギに火が通ったら、水気を切ったコーンを加え軽く炒める。
- ⑤ 牛乳とホワイトソースを加え、コンソメと塩こしょうで味を調える。

- ⑥ とろみがしっかりと出たら、火を止める。
- ⑦ スライスパンに⑥を塗り、ピザ用チーズと乾燥パセリ、パン粉をのせる。
- ⑧ チーズに焦げ目が付くまでオーブンで5～10分間焼いたら完成



POINT

寒い冬にぴったりの心も体も温まる一品です。季節の野菜やカレー粉を加えて、アレンジも楽しめます。



うち de 給食

グラパン