

かんたん

学校給食 おすすめレシピ

11月

朝食におすすめ&体が温まるメニューを紹介します。

ピザトースト



《材料 4人分》

- | | | |
|----------|----------------|---|
| ・厚切り食パン | 4枚 | } |
| ・ベーコン | 20g | |
| ・たまねぎ | 1/2個 | |
| ・マッシュルーム | 40g | |
| ・ピーマン | 1/2個 | |
| ・チリソース | 8g(大さじ1/2強) | |
| ・ケチャップ | 20g(大さじ1・小さじ1) | |
| ・ソース | 12g(小さじ2) | |
| ・メルティチーズ | 80g | |
| ・油 | 適量 | |

《下ごしらえ》

材料を切る。

ベーコン



1cm幅に切る。

ピーマン



種を取って3mmの輪切りにする。

たまねぎ



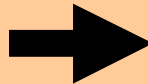
3mmにスライスする。

調味料()を混ぜておく。



《具の作り方》

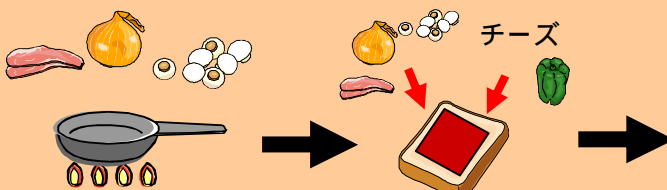
油でベーコンを脂が出るまでよく炒める。
たまねぎを加えてよく炒める。
マッシュルームを加える。



《トーストの作り方》

厚切り食パンに混ぜておいた調味料を
ていねいにぬり、その上に具をのせて広
げ、メルティチーズとピーマンをまんべん
なくちらす。

オーブントースターで焼く。



調味料をぬり、
具をのせる。



チーズが溶けてパンが
こんがりするまで焼く。

できあがり



ピザトーストは冷蔵庫にある材料
をパンにのせて焼けばできあがり
です。具たくさんで簡単に作れる
ので忙しい朝ごはんにもぴったり
です。

豚汁



《材料 4人分》

- ・豚肉 40g
- ・ごぼう 15cm
- ・だいこん 10cm
- ・里いも 2個
- ・板こんにゃく 80g
- ・ねぎ 1/2本
- ・赤みそ 32g(大さじ2弱)
- ・煮干し 4尾
- ・水 440g

《下ごしらえ》

煮干しだしをとる。



この部分
煮干しの頭と
ワタを取る。



水に20分くらい
漬けておく。



そのまま火にかけ、
沸騰したら 2~3分
煮てこす。

材料を切る。

豚肉。



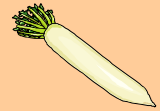
2cm幅に切る。

ごぼう



5mmの輪切り。

だいこん



5mmのいちよう切り。

里いも



5mmの半月かいちよう
切り。塩もみをして水
さらしをする。

板こんにゃく



横に切れ目を入れ、
縦に3mm幅に切る。

ねぎ



3mmの小口切り。

ポイント

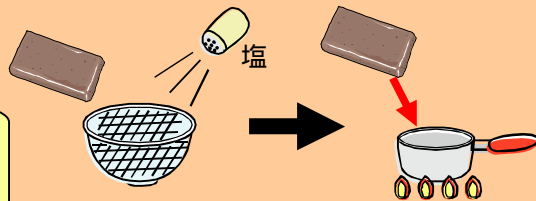


あく抜き、あく止めをするとおいしく
きれいにしあがります。

切ったこんにゃくは塩もみをしてゆでる。

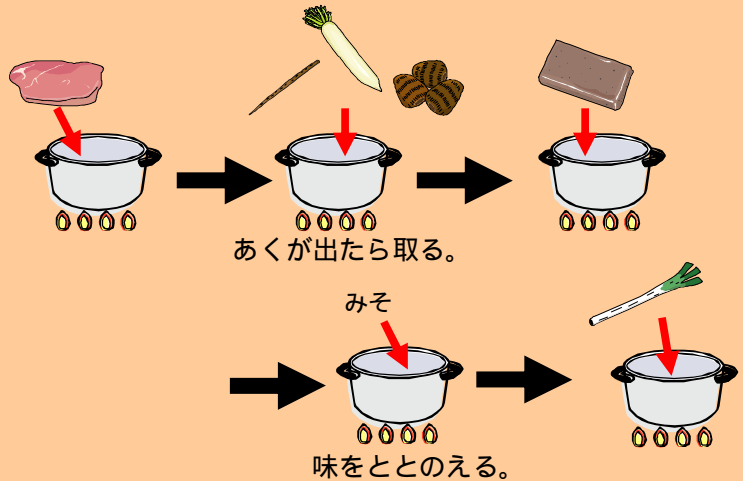


あくや臭いを取るために
行います。



《作り方》

- なべにだし汁を入れ、豚肉を煮る。
- あくを取る。
- ごぼう・だいこん・里いもを入れる。
- こんにゃくを入れて煮る。
- みそを入れる。
- できあがりにねぎを入れる。



あくが出たら取る。

みそ

味をととのえる。

できあがり



この他に、にんじんを入れても
おいしいですよ。
にんじんやごぼう、だいこん、
ねぎなど秋・冬が旬の野菜は
体を温める働きがあります。
また根菜類には、食物繊維が
たっぷり含まれています。

