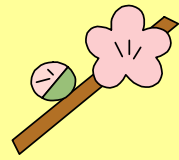


かんたん

# 学校給食 おすすめレシピ



3月

人気メニューを紹介します。

## おさつひじきコロッケ

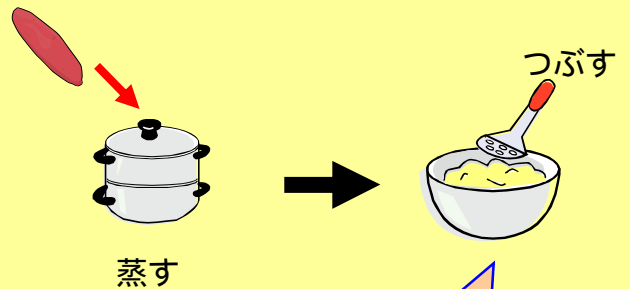


《材料4人分》

- ・さつまいも 160g(中1本)
- ・米ひじき(乾燥) 4g
- ・スキムミルク 10g(大さじ2弱)
- ・たまねぎ 80g(中1/2個)
- ・牛肉ミンチ 60g
- ・グリーンピース 8g
- ・塩コショウ 少々
- ・さとう 少々
- ・小麦粉 12g(大さじ1・小さじ1)
- ・パン粉 32g(3/4カップ)
- ・油 適量

《下ごしらえ》

さつまいもを1cmの輪切りにして蒸してつぶす。  
(ゆでる場合は5~6cmの輪切りにする。)



ポイント

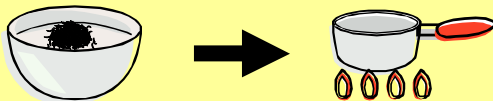


冷めるとつぶしにくいので  
熱いうちにつぶす。

たまねぎをみじん切りにする。



ひじきを水で戻して、下ゆでする。  
(鬼ひじきの場合は切る。)



さつまいもの代わりにじゃがいもを  
使ってもいいです!



## おさつひじきコロッケの続き

### 《作り方》

フライパンで牛肉を炒め、たまねぎと塩コショウを加えてよく炒める。

ひじきとグリーンピースを入れ、調味料を加えて炒める。

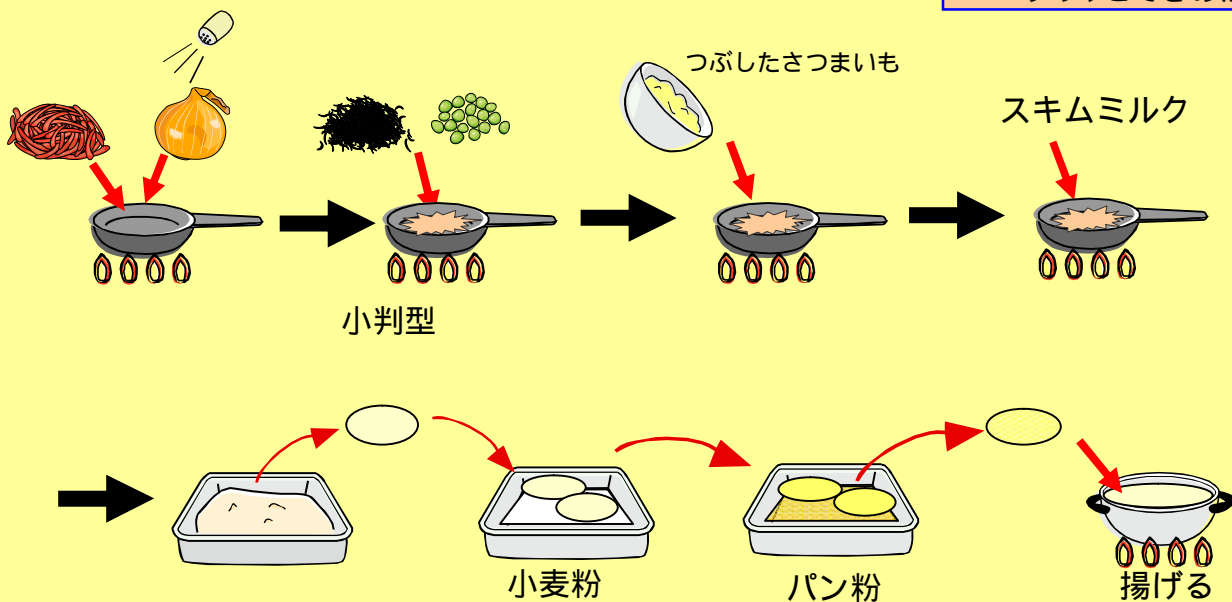
蒸してつぶしたさつまいもを加える。

スキムミルクを加える。

バットなどに広げて冷まし、小判型に形を作り、小麦粉をまぶして水で溶いた小麦粉を付けてパン粉を付ける。

油で揚げる。

**ポイント**  
卵にするとおいしく、  
フワッとできあがります。



できあがり



いも類には炭水化物の他に食物繊維やビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは加熱すると壊れやすいのですが、いも類のビタミンCはでん粉にガードされているため加熱しても壊れにくいという特徴があります。





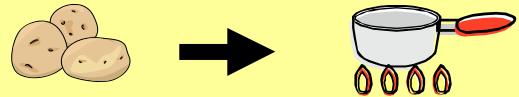
# ツナとポテトのマヨネーズ焼き



## 《材料 4人分》

- ・じゃがいも 120g(中1個)
- ・ツナ(缶) 80g
- ・オレンジピーマン 12g(1/16個)  
(ホールコーンでもよい)
- ・マカロニ 16g
- ・たまねぎ 120g(小1個)
- ・マッシュルーム 40g
- ・パセリ 2g
- ・塩コショウ 少々
- ・バター 16g(大さじ1・小さじ1)
- ・洋風スープのもと 少々
- ・レモン 2g(汁)
- ・ベーキングマヨネーズ 24g(大さじ2)

《下ごしらえ》  
材料をそろえる。



1cmの半月切りまたは輪切りにしてかために塩ゆでする。



たて1/2に切り  
3mmの薄切りにする。



汁をしぼる。

オレンジピーマン

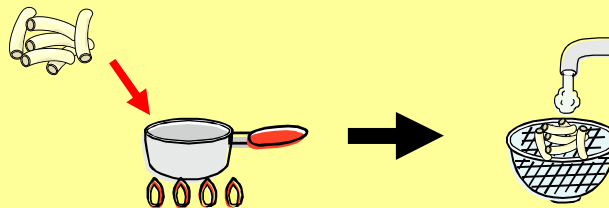


2mm幅に切り、下ゆでをして水をかけておく。



みじんにする。

マカロニをゆでて水をかける。



## ツナとポテトのマヨネーズ焼きの続き

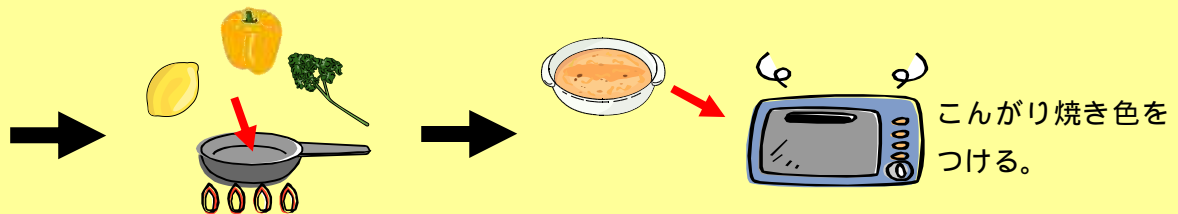
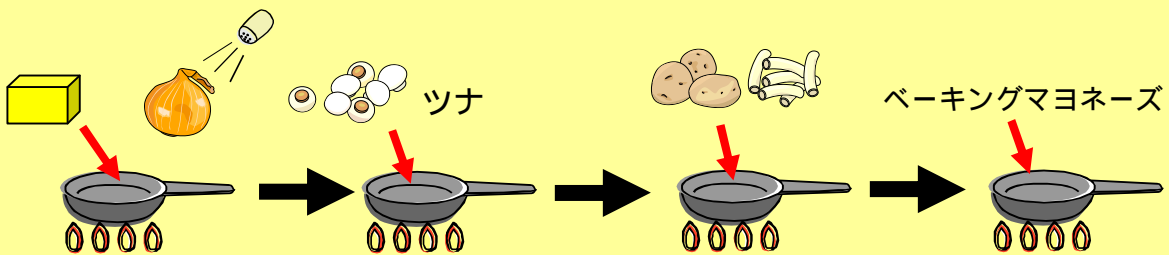
### 《作り方》

フライパンでバターを溶かし、たまねぎと塩コショウを入れてよく炒める。  
マッシュルーム、ツナを炒め、洋風スープのもとを加えて炒める。  
ゆでたじゃがいもとマカロニ、オレンジピーマン(ホールコーン)、パセリを加える。  
ベーキングマヨネーズを加えて混ぜる。  
レモン汁を加える。  
グラタン皿に移し、高温のオーブンでさっと焼く。

#### ポイント



ベーキングマヨネーズがない場合は普通のマヨネーズを目立つようにかけて焼いてもおいしいです。



できあがり



ツナとポテト以外にもホタテやえびなどの魚介類や旬の野菜を使ってもおいしくできあがります。