

かんたん♪

# 学校給食 おすすめレシピ 2月



ポテトたらこグラタン & 給食の手作りミートソース (ノンミルク)  
家でも作ってみたい人気メニュー

## ポテトたらこグラタン

《材料 4人分》

・じゃがいも	中 1 個	・小麦粉	大さじ 1 弱
・たまねぎ	中 2/3 個	・バター	小さじ 2
・しめじ	1/2 パック	・塩こしょう	少々
・たらこ	1/2 腹	・洋風スープの素	1g
・ペンネ	12g	・パセリ	2g
・牛乳	80cc	・粉チーズ	大さじ 2
・オリーブ油	適量		

《下ごしらえ》

- ①じゃがいもは、角切りにした後水さらしをして、やわらかくなるまで茹でる。
- ②玉ねぎは、半分に切ってから、3mm 幅程度にスライスする。
- ③しめじは、ほぐしてから乾煎りし、パセリは、みじん切りにし、水にさらしておく。



うす切り



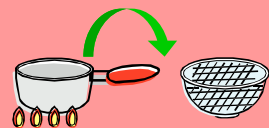
角切り



みじん切り



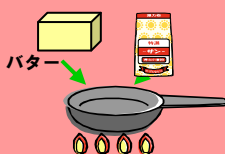
ペンネ



- ④ペンネは、硬めに塩ゆでし、水をかけておく。

(給食では、ペンネを使用しましたが、いろいろな形のマカロニを使っても楽しめます！)

- ⑤ルゥを作る。フライパンにバターを溶かし、溶けたところに小麦粉を加えよく炒める。木ベラですくった時に、ポタッと落ちるようになったら、そこからさらにとろみが出てくるまで炒める。とろみがついてきたら完成。



- ⑥たらこは、皮をはがし炒めておく。



☆いろいろなマカロニ☆

- エルボマカロニ・・・筒状の一般的な形
- ルオーテ・・・車輪の形
- ファルファッレ・・・蝶の形
- トルテッリーニ・・・詰め物入りの丸い形
- フジッリ・・・ねじれた形
- ペンネ・・・ペン先のような形

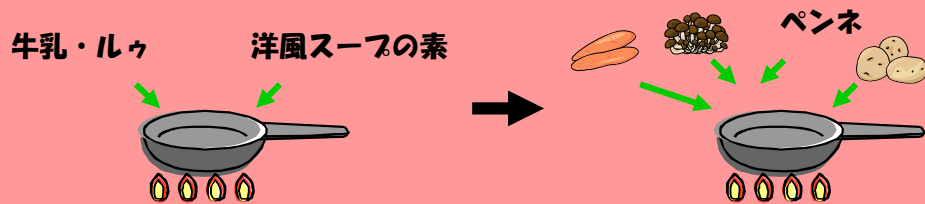
## 《作り方》

①オリーブ油をひいたフライパンに、玉ねぎをいれて塩こしょうをし、よく炒める。



②牛乳・ルゥをいれよく溶かし、調味料をいれる。

③たらこ、しめじ、ペンネ、じゃがいもの順にいれて混ぜあわせ、味を確認する。



④グラタン皿などの耐熱容器に入れ、パセリと粉チーズをかけて焼いたら出来上がり。



# 完成



♪給食の手作りルゥ♪

ルゥから手作りする、給食のメニューは、カレーやシチュー類、グラタンがあります。大きな釜で、1時間以上じっくりと炒めて作ったルゥは、おいしさのポイントで、どのメニューもとても人気があります。簡単にできるので、家庭でもぜひ挑戦してほしいと思います。






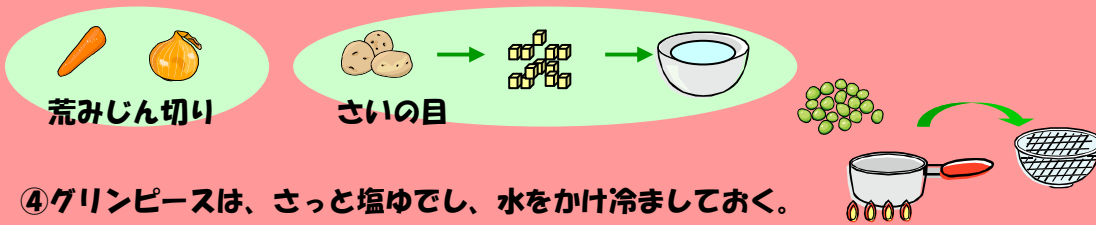
# 給食の手作りミートソース（ノンミルク）

## 《材料 4人分》

・合びきミンチ	100g		・小麦粉	大さじ2強	} ルウ
・にんじん	1/2本		・油	大さじ4強	
・たまねぎ	中2/3個		・とりがらスープの素	4g	
・じゃがいも	中2/3個		・ケチャップ	大さじ3	
・マッシュルーム	20g		・トマトピューレ	大さじ3	
・しょうが	4g		・トマト水煮	40g	
・にんにく	2g		・ウスターソース	小さじ2	
・油	適量		・オールスパイス	少々	
・グリーンピース	12g		・ナツメグ	少々	
・塩こしょう	少々		・さとう	小さじ1/2	
・水	320cc				

## 《下ごしらえ》

- ①にんにく・生姜は皮をむき、すりおろす。 
- ②にんじん、玉ねぎは荒いみじん切りにする。
- ③じゃがいもは、さいの目に切って、水さらしておく。



- ④グリーンピースは、さっと塩ゆでし、水をかけ冷ましておく。
- ⑤マッシュルームは、水を切っておく。

⑥ルウを作る。バターではなく、油でつくることもできる。

作り方は、バターで作る際とほとんど同じで、鍋を火にかけ、油と小麦粉をよく混ぜ炒める。木ベラですくった時に、ポタッと落ちるようになったら、そこからさらにとろみが出てくるまで炒める。とろみがついてきたら完成。



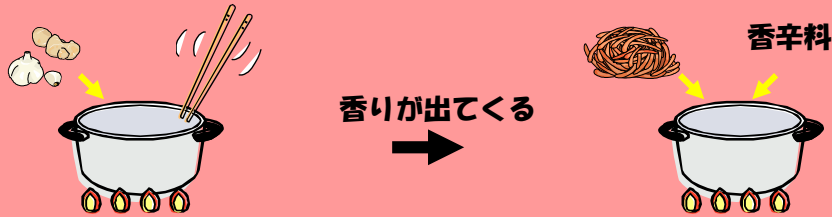
## ♪ノンミルクのメニュー♪

給食では、乳のアレルギーをもつ子も食べられる、乳製品を使わないメニューを月に1から2回必ずとりれています。

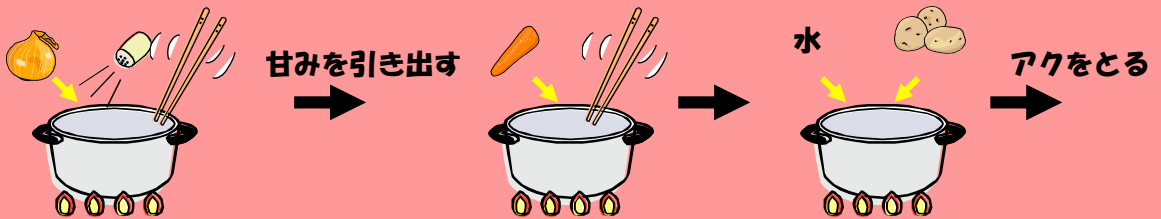


《作り方》

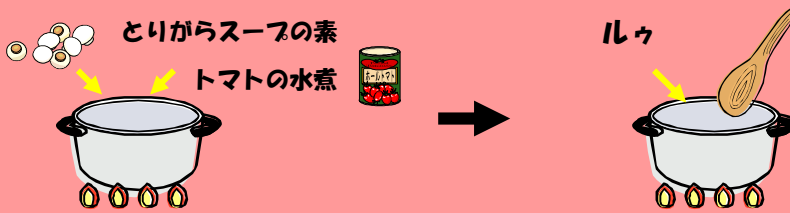
- ①鍋に油をひき、にんにく・生姜を炒め香りが出てきたところで、ミンチ・香辛料（オールスパイス、ナツメグ）を入れてポロポロになるまで炒める。



- ②荒みじんに切った玉ねぎを炒め塩と一緒にに入れて、よく炒め甘みを引き出す。  
③にんじんをいれて炒め、水・じゃがいもの順に入れたら、アクをとる。

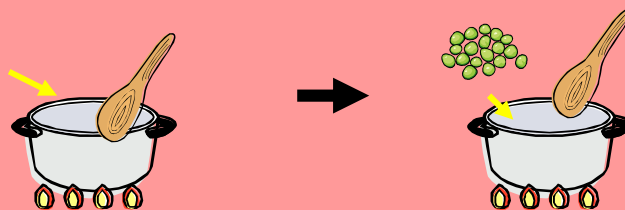


- ④水を切ったマッシュルーム、とりがらスープの素、トマトの水煮の順に入れよく混ぜたら、ルウを入れ、よく溶かす、



- ⑤残りの調味料をいれて煮込み、最後にグリーンピースをいれて出来上がり。

ケチャップ  
トマトピューレ  
ウスターソース  
さとう



給食で人気のある「ソフトめん」のソースです。普通のミートソースと違い、摂取が少なくなりがちないも類を上手に摂取できるよう、じゃがいもが入っているのが特徴です。

