

かんたん♪

# 学校給食 おすすめレシピ

3月



カップオムレツ & ビーンスポタージュ (ノンミルク)  
カップを使った手作りメニューと牛乳を使わないポタージュ

## カップオムレツ

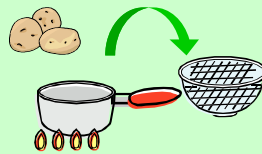
《材料 4人分》

- ・卵 4個
- ・ツナ 40g
- ・トマト水煮 20g
- ・じゃがいも 60g
- ・たまねぎ 60g
- ・洋風スープの素 2g
- ・塩こしょう 少々
- ・油 適量



《下ごしらえ》

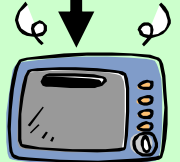
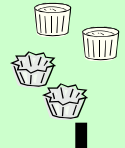
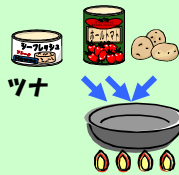
- ①じゃがいもは、厚めのいちょう切りにし、茹でる。
- ②玉ねぎは、半分に切ってから、3mm幅程度にスライスする。
- ③卵は、ボールに割り入れよくといておく。



卵の取り扱いに注意  
しましょう♪

《作り方》

- ①油をひいたフライパンに玉ねぎを入れ塩こしょうをして炒める。
- ②玉ねぎが透明になってきたら、ツナ、トマト水煮、茹でたじゃがいもの順に入れ、洋風スープの素、塩こしょうで味を整える。
- ③ほぐしておいた卵を入れ半熟まで炒めたら、アルミカップやココット等に入れ、オーブンで焼く。



完成



朝ごはんのプラス1品にも♪

いろいろな具でアレンジ!

\*ひじき、玉ねぎ、にんじん、グリーンピースをいれ、ダシしょう油で味付けして和風に!

\*たけのこ、にんじん、えびなどをいれ、中華だしで味付けして中華風に!



# ビーンズポタージュ (ノンミルク)



## 《材料 4人分》

- ・白いんげん豆の水煮 40g
- ・白いんげんペースト 60g
- ・たまねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・鶏もも肉(皮なし) 20g
- ・パセリ 2g
- ・豆乳 160cc
- ・とりがらスープ粉末 6g
- ・塩こしょう 少々
- ・でんぷん 1.2g
- ・油 適量
- ・水 300cc



## 《下ごしらえ》

- ①にんじんは、5cm程度の長さのせん切りにする。
- 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パセリは、みじん切りにし、水にさらしておく。
- ④白いんげん豆の水煮は、さっと洗っておく。
- ⑤鶏もも肉は、食べやすい大きさに切っておく。

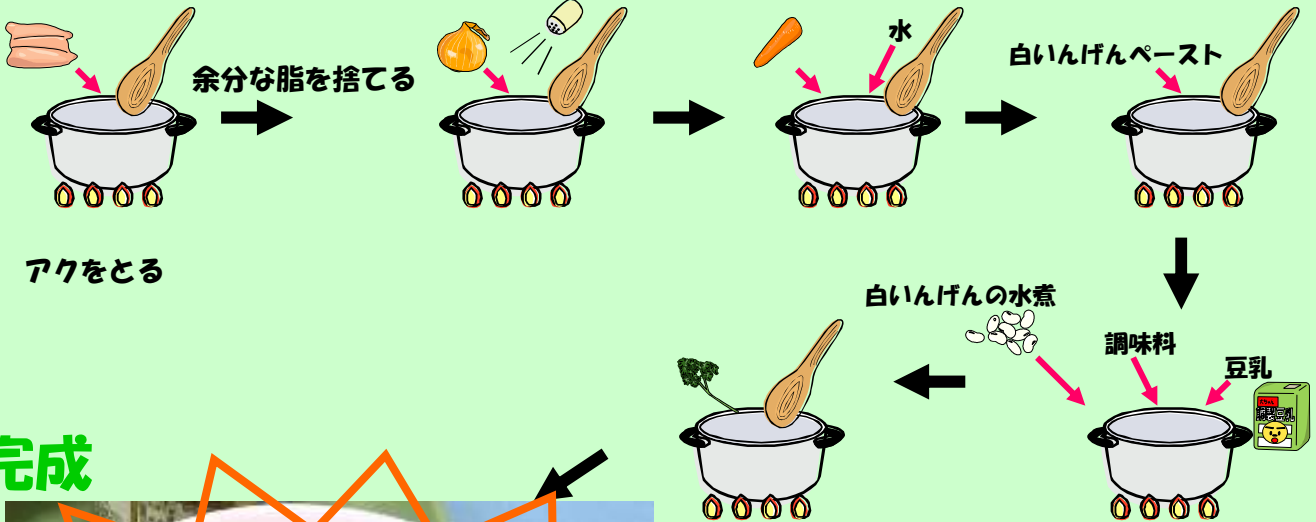


白いんげんの水煮をコーンに、ペーストをクリームコーンかえてもおいしくできます♪



## 《作り方》

- ①油をひいた鍋に鶏肉を入れよく炒め、余分な脂を捨てる。
- ②玉ねぎを入れて塩こしょうをし、よく炒める。透明になってきたら、にんじんを入れ炒める。
- ③水を入れてひと煮立ちさせ、ペーストを入れしっかり煮溶かす。
- ④白いんげん豆の水煮、調味料、豆乳の順に入れ味をみて、最後にパセリを入れて出来上がり。



## ☆いんげん豆について☆

いんげん豆には、金時、手芒(てぼ)類、うずら豆、虎豆といった種類がある。煮豆にしたり、白あんなど和菓子の材料として用いられる。

