

学校給食 おすすめレシピ



★コーンとまいたけのソテー

《材料4人分》

- ・ ホールコーン  60g
- ・ まいたけ  60g
- ・ ピーマン  20g
- ・ 油
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ しょうゆ 少々

《下ごしらえ》

- ① まいたけを食べやすい大きさに切り、ほぐす。



- ② ピーマンを3mm程度の千切りにする。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、まいたけを炒める。



- ② まいたけがしんなりしてきたらコーンを加える。



- ③ 調味料を入れ、味見をする。

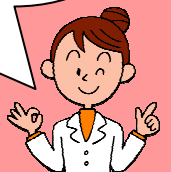


- ④ ピーマンを加え、炒める。







きのこは、秋においしい食材です。きのこの他にも秋には旬をむかえる食材が多くあります。給食では、多くの旬の食材を取り入れています。

ご家庭でも旬の食材を取り入れて秋の味覚を楽しんでもらいたいですね。



★豆腐のミートグラタン

《材料4人分》

- ・ 豆腐  160g
- ・ 豚もも肉  80g
- ・ オールスパイス 少々
- ・ 玉ねぎ  80g
- ・ ジャがいも  80g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 小麦粉 8g
- ・ バター 8g
- ・ ケチャップ 24g
- ・ ウスターソース 8g
- ・ 洋風スープの素 2g
- ・ 砂糖 少々
- ・ 粉チーズ 適宜

《作り方》

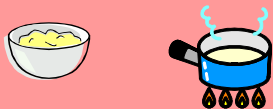
- ① 鍋に油を熱し、豚肉にオールスパイスを加え炒める。



- ② 玉ねぎ、塩こしょうを加えしっかりと炒める。



- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ルウを加え溶かす。ルウが溶けたら調味料を加える。



- ④ 下茹でをしたジャがいも豆腐を加え味見をする。



- ⑤ ④をアルミカップに入れ、粉チーズをかけ、オーブンで焼く。



《下ごしらえ》

- ① 豆腐を1cm程度の角切りにし、塩を入れて下茹でする。



- ② ジャがいもを1cm程度の角切りにし、水にさらす。



- ③ 水さらしたジャがいもを下茹でする。



- ④ 玉ねぎを薄くスライスする。



- ⑤ バターで小麦粉を炒め、ルウを作る。



- ⑥ アルミカップにうすく油をぬる。

給食の手作りルウはグラタンの他にもカレーやシチューにも使います。ご家庭では、ルウをまとめて作り小分けして冷凍保存しておいたり、バターで食材を炒め、小麦粉をふりいれて作っても良いですね。

