





学校給食 おすすめレシピ



★ラビオリスープ

《材料4人分》

・ラビオリ	120g
・キャベツ 	80g
・にんじん 	40g
・じゃがいも 	120g
・パセリ 	2g
・洋風スープの素	4g
・塩	少々
・こしょう	少々
・しょうゆ	8g
・水	

《下ごしらえ》

① キャベツを食べやすい大きさに切る。



② にんじんを千切りにする。



③ ジャガイモを千切りにし、水にさらす。



④ パセリを細かく刻み、水にさらす。



《作り方》

① 鍋に水を入れ、沸騰したらにんじんを入れる。アクが出てきたらアクをていねいにとる。



② ジャガイモを加える。



③ 洋風スープの素を入れ、キャベツを加える。



④ キャベツがしんなりしてきたら、調味料を入れる。



⑤ ラビオリを加えさらに煮る。



⑥ 味見をし、パセリを加える。




ラビオリとは・・・

薄くのぼしたパスタの生地に、肉・野菜・チーズなどの具を詰めて茹でたイタリアの料理です。



★ピザトースト

《材料4人分》

- ・厚切り食パン  4枚
- ・たまねぎ  80g
- ・ベーコン  4枚
- ・マッシュルーム  32g
- ・ピーマン  20g
- ・トマト缶  32g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・チリソース 6g
- ・ケチャップ 20g
- ・ウスターソース 12g
- ・メルティチーズ 適宜
- ・油

《下ごしらえ》

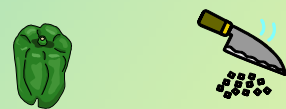
- ① ベーコンを1cm程度の幅に切る。



- ② たまねぎを半分に切り、薄くスライスする。



- ③ ピーマンを縦半分に切り、種を取り、3mm程度に切る。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。



- ② ①にたまねぎを加えて炒める。



- ③ マッシュルーム・トマト缶を加える。



- ④ 調味料を加える。



- ⑤ 味見をし、ピーマンを加える。



- ⑥ 厚切り食パンに⑤をのせ、メルティチーズをちらす。



- ⑦ オーブントースターでチーズが溶けてパンがこんがりするまで焼く。



ピザトーストは、冷蔵庫にある野菜やベーコン、ハム等の残り物を炒めて、ケチャップ等をぬったパンにのせても、具たくさんになり、簡単に作ることが出来ます。忙しい朝ごはんにもぴったりです。ぜひご家庭で作ってみてください。

