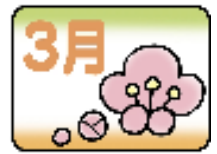


学校給食 おすすめレシピ



★コーンポタージュ（ノンミルク）

《材料4人分》

・ クリームコーン		60g
・ ホールコーン		60g
・ 玉ねぎ		160g
・ 人参		60g
・ パセリ		2g
・ 豆乳		120g
・ スープストック		4g
・ 塩		少々
・ こしょう		少々
・ 米粉		2g
・ 油		
・ 水		

《下ごしらえ》

① 玉ねぎを薄くスライスする。



② 人参をせん切りにする。



③ パセリを細かく刻み、水にさらして水気を切る。(乾燥パセリを使っても良いです。)



《作り方》

① 鍋に油を熱し、玉ねぎを入れ塩こしょうをし、炒める。



② 玉ねぎがしんなりしてきたら、人参を加える。



③ 水、クリームコーンを加え溶かす。



④ ホールコーン、スープストックを加え、豆乳を加える。



⑤ 味見をし、水で溶いた米粉でとろみをつけ、パセリを加える。



牛乳の代わりに豆乳を使用している為、牛乳のアレルギーのあるお子さんでも食べられるようになっています。



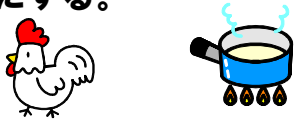
★ぎせい豆腐

《材料4人分》

・豆腐		180g
・鶏ももミンチ		40g
・人参		40g
・干ししいたけ		4g
・さやいんげん		20g
・油		
・和風だしの素		1g
・卵		160g
・砂糖		2g
・塩		少々
・しょうゆ		8g
・片栗粉		8g
・アルミカップ		4枚

《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、豚ももミンチを炒めてパラパラにする。



- ② 人参、しいたけを加える。



- ③ 調味料、豆腐をほぐしながら加え、溶いた卵を加える。



- ④ 水で溶いた片栗粉、さやいんげんを加え、半熟の状態まで火を止め、アルミカップに入れる。



- ⑤ ④をオーブンで焼く。



《下ごしらえ》

- ① 豆腐を切り、茹でて布巾で絞る。



- ② 人参を千切りにする。



- ③ 干ししいたけを洗い戻し、スライスする。



- ④ さやいんげんを1.5cm程度に切り、茹でて水をかけて冷ます。



- ⑤ 卵を割りほぐしておく。



- ⑥ アルミカップにうすく油をぬる。

ぎせい豆腐は豆腐料理の一つです。細かく崩した豆腐に他の食材と調味料を混ぜて型に入れ焼いたり蒸したりして作ります。

