

おすすめレシピの紹介

給食のおすすめ料理や子どもたちに好評だった料理を紹介していきます♡

★シェパードパイ★ 大好評！どのクラスもよく食べました♡

〈材料〉 4人分

- ・油 4g(小さじ1)
- ・豚ひき肉 100g
- ・赤ワイン 5g(小さじ1)
- ・にんにく ひとかけ(チューブなら 2g)
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 20g
- ・薄力粉 12g(小さじ4)
- ・塩 0.3g(少々)
- ・こしょう 少々
- ・顆粒コンソメ 0.6g
- ・ケチャップ 45g(大さじ3)
- ・ウスターソース 6g(小さじ1)
- ・じゃがいも 140g
- ・バター 4g(小さじ1)
- ・牛乳 23g(大さじ1と1/2)
- ・生クリーム 10g(小さじ2)
- ・塩 0.3g(少々)

A

B

〈作り方〉 ※オーブンを 200℃に予熱しておく

- ① 豚ひき肉に赤ワインをかけて、まぜておく。
- ② にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにそれぞれ切る。
- ③ じゃがいもは、適当な大きさに切り、蒸すか電子レンジで加熱し、つぶしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、ひき肉、玉ねぎ、人参の順に入れて炒める。
- ⑤ ④に薄力粉を入れて更に炒め、Aの調味料で味をつけ、ミートソースを完成させる。
- ⑥ ボールに③でつぶしたじゃがいも、Bの材料を入れてよく混ぜ、マッシュポテトを作る。(バターは溶かしておくで混ぜやすい)
- ⑦ 耐熱皿かアルミカップに、⑤のミートソースを入れる。その上に⑥のマッシュポテトを広げる。
- ⑧ 200℃に予熱したオーブンで 15分～20分ほど焼き、表面にほんのり焼き色がつけば完成。



焼く前



完成

✿みぞれ汁✿ 大根おろしの食感を楽しめる汁です♪

〈材料〉 4人分

- ・花かつお 7g
- ・水 600cc
- ・人参 20g
- ・えのき 20g
- ・木綿豆腐 70g
- ・大根 100g
- ・万能ねぎ 10g
- ・塩 1g
- ・しょうゆ 12g(小さじ2)
- ・酒 10g(小さじ2)

A

〈作り方〉

- ① 鍋に水を沸かし、沸騰したら火を止めて、かつお節を入れて、沈むまで数分おいておく。その後、かつお節を取り出す。
- ② 人参は千切り、えのきは1/3カット、豆腐はサイコロ、大根はすりおろし、万能ねぎは小口切りにそれぞれ切る。
- ③ ①のだし汁が入った鍋に、人参、えのきを入れて加熱し、続いて豆腐、大根おろしを入れて火を通す。
- ④ Aの調味料で味をつけ、最後に万能ねぎを入れて完成。

※大根以外は、お好きな具材で構いません

