

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♡

★きなことトースト★ きなこの香りが香ばしく、おいしいです♡

- 〈材料〉 6枚切り食パン 1枚分
 ・きなこ 5g(小さじ2)
 ・砂糖 4.5g(小さじ1と1/2)
 ・マーガリン 7g(小さじ2弱)



〈作り方〉 ※オーブンの場合 200℃に予熱しておく
 ※調理の前に、マーガリンは常温に出してやわらかくしておく。

- ① きなこ、砂糖、マーガリンを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ 200℃のオーブンで5分程焼いて完成。

※ご家庭のオーブンの種類により焼き時間は多少異なります。
 オーブントースターでも構いません。

❀クリームシチュー❀ 体が温まる、ほっとする味♪

- 〈材料〉 4人分
 ・バター 12g(大さじ1)
 ・薄力粉 18g(大さじ2)
 ・油 4g(小さじ1)
 ・鶏もも 120g
 ・玉ねぎ 100g
 ・人参 40g
 ・しめじ 30g
 ・じゃがいも 180g
 ・グリーンピース(冷凍) 10g
 ・水 500ml
 ・コンソメ 4g
 ・塩 2g(ふたつまみ程度)
 ・こしょう 少々
 ・牛乳 120ml

こちらの方が簡単で
 おすすめです



〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎは短冊、人参はいちょう、しめじは小房、じゃがいもは乱切りにそれぞれ切る。(じゃがいもは水にさらしておく)
- ② グリーンピースは茹でておく。
- ③ 【ルウを作る】小鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶け始めたら薄力粉も入れて炒める。(弱火で焦がさないように注意する)

炒め始め



ゆるいクリーム状に



140℃くらいになる

ルウは一度取り出しておく

- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参を入れて炒める。しんなりしてきたら、しめじも加えて炒める。
- ⑤ 水を加え、じゃがいもを入れて、コンソメ、塩、こしょうで煮る。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったら、牛乳と③で作ったルウを加えて、弱火でよく混ぜる。
- ⑦ 仕上げにグリーンピースを加えて完成。

【ルウを別で作らない作り方】

- ① バターと油を鍋に熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。しんなりしてきたら、しめじも加えて炒める。
- ② 薄力粉をふるいながら入れて炒める。
- ③ 水を加え、じゃがいもを入れて、コンソメ、塩、こしょうで煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、牛乳を加えて、弱火で加熱する。
- ⑤ 仕上げにグリーンピースを加えて完成。