

11月

献立名(白身魚のマリアナソース)

学校給食センターのメニューです。

材料	4人分	作り方
たら切り身80g	4個	① たらの切り身に、塩こしょう・酒をふりかけておく。
塩	少々	② たまねぎ、赤と黄のパプリカ、ナス ピーマン にんじんは2cm幅のくし切りにそろえて切る。
こしょう	少々	白ねぎは細くせん切にし、水にさらして白髪ねぎを作る。
酒	小さじ1	③ 揚げ油を用意し、まず野菜を揚げる。
片栗粉	大さじ6	④ たらの水分をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をまぶし揚げていく。揚がったら、油をきっておく。
パプリカ(赤)	60g	⑤ ソースを作る。
パプリカ(黄)	60g	フライパンにAを入れトロツととろみが出てくるまで、煮詰める。
たまねぎ	50g	⑥ 器のまん中に魚を置き、周りに揚げた野菜を彩りよく盛り付ける。
にんじん	60g	魚の上からソースをかけ、白髪ねぎを天盛りする。
ピーマン	20g	
なす	60g	
サラダ油	適宜	
ケチャップ	大さじ4	
A ウスターソース	大さじ2	
トマトジュース	大さじ4	
砂糖	大さじ2	
白ねぎ	8cm	

献立名(きのかたっぴりコンソメスープ)

材料	4人分	作り方
あらびきウインナー	4本(80g)	① ウインナーは小口切りにする。
しめじ	50g	② しめじは小房に分ける。エリンギは1/3に切り半分に割って薄切り。
エリンギ	50g	えのきは半分に切る。しいたけ、マッシュルームも薄切りする。
しいたけ	50g	たまねぎも薄切り。にんじんは短冊切り、チンゲンサイは2cm幅に切る。
えのき	50g	③ 鍋にサラダ油を引き、ウインナーとたまねぎを炒める。にんじん、きのこを炒め合わせる。しんなりしてきたら、コーンを加え、コンソメを加えて炒める。
マッシュルーム	20g	④ 水を加えて煮込む。
たまねぎ	80g	⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、チンゲンサイを加えてひと煮立ちさせる。
にんじん	30g	
チンゲンサイ	60g	
コーン	20g	
コンソメ	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	3カップ	
サラダ油	小さじ1	

