

12月

献立名(チキンのホイル焼き)

学校給食センターのメニューです。

材料	4人分	作り方
鶏もも肉	320g	① Aのにんじん たまねぎ にんにく しょうがをすりおろす。 Aをすべて混ぜあわせビニール袋に入れる。鶏肉も入れて20分以上漬け込む。 (途中2回ほどみ込むとよい。) ② にんじんは星形に抜いておく。ピーマンは種をとって輪切り、 白ねぎは3cmに切って、フライパンで表面に焼き目をつけておく。 ③ 鶏肉を包む アルミホイルを広げ、鶏肉を真ん中にのせる。白ねぎ、コーン、ピーマン、 にんじんをのせる。漬け込んであったAの調味料も鶏肉の上にかける。 水が入らないようにしっかりと包む。 ④ フライパンに並べ、脇から湯を200cc程注ぎ沸騰してから蓋をして始めは 強火で、煮立ったら弱火にして20分蒸し焼きにする。
A にんじん	70g	
たまねぎ	70g	
にんにく	1.5g	
しょうが	6g	
しょうゆ	小さじ3	
酒	小さじ4	
みりん	大さじ1強	
にんじん	40g	
ピーマン	30g	
コーン	40g	
白ねぎ	120g	

献立名(さらっとみそバターシチュー)

材料	4人分	作り方
シーフードミックス	150g	① シーフードミックスは水洗いし、酒をふりかけて臭みをとっておく。 ② かぼちゃ、じゃがいもは一口大、にんじんは1cm幅のいちょう切り、 たまねぎは角切り、ブロッコリーは小房に分けて、下ゆでしておく。 ③ 鍋にバターをとかし、たまねぎを炒める。 にんじん、じゃがいもをよく炒め、かぼちゃ、シーフードミックスを加えて 塩こしょうをする。 ④ ③に小麦粉を振り入れ、粉がなじむまでしっかり炒める。 ⑤ 分量の水とコンソメを加え煮る。 ⑥ 材料が柔らかくなったら、みそと牛乳を加えて、 混ぜながら弱火で煮る。 ⑦ ブロッコリーを加える。
酒	大さじ1	
かぼちゃ	200g	
じゃがいも	60g	
にんじん	60g	
たまねぎ	160g	
ブロッコリー	60g	
小麦粉	大さじ1	
牛乳	1と1/2カップ	
みそ	20g	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	小さじ1	
水	1と1/2カップ	
無塩バター	10g	

