

10・11月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。お試しください♪



苦手な子が多い「大豆」ですが、この料理は食べやすいとよく食べてくれています。片栗粉をまぶして揚げると、大豆の食感もよくなります。揚げたじゃがいもと合わせ、青のりと塩で味付けすることで、ポテトチップスのような子供たちの好きな味になります。

青のりポテトビーンズ

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| 材料(4人分) | 作り方 |
| ・じゃがいも…中2個 | ①じゃがいもは皮をむいて角切りにする。 |
| ・大豆水煮…60g | ②切ったじゃがいもは水にさらし、水気をキツチンペーパー等でふき取っておく。 |
| ・片栗粉…大さじ2 | ③大豆に片栗粉をまぶす。 |
| ・揚げ油…適宜 | ④じゃがいも・大豆をそれぞれ揚げる。 |
| ・塩…小さじ1/3 | ⑤揚げたじゃがいもと大豆、青のり、塩を混ぜ合わせて出来上がり。 |
| ・青のり…小さじ1 | |

献立例：トースト 牛乳

スープ **青のりポテトビーンズ**



秋の味覚スープ

- 材料(4人分)
- ・豚肉…180g
 - ・さつまいも…中1本
 - ・しめじ…1パック
 - ・たまねぎ…1個
 - ・にんじん…1/2本
 - ・こまつな…1株
 - ・バター…20g
 - ・水…2カップ
 - ・牛乳…1カップ
 - ・コンソメ…小さじ1
 - ・塩…小さじ1
 - ・こしょう…少々

- 作り方
- ①じゃがいも・たまねぎは角切りに、にんじんはちよう切り、さつまいもは厚めのいちよう切り、こまつなは3cm幅、しめじは石突をとって食べやすい長さに切る。
 - ②鍋にバターを入れて、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも、しめじの順に炒める。
 - ③水を加えて具材を煮る。
 - ④具材が煮えたら、こまつな、コンソメ、塩、こしょうを加え軽く煮込む。
 - ⑤牛乳を加えて、温まったら完成。



さつまいも、きのこなど秋の味覚のおいしさが味わえるスープです。さつまいもの消費にもよいでしょう。肉は鶏肉でも合います。具材はよく炒めることで、コクが出ておいしくなります。さつまいもは火が通ったら崩れやすいので、煮込みすぎないようにしましょう。前の晩に作っておき、冷えた体を温める朝食にもおすすめです。

献立例：パン 牛乳

サラダ **秋の味覚スープ**