

～給食のレシピを

ご紹介します♪～



根菜のブラウンシチュー

A=こども1人分 B=大人2人

【材料】	A	B
鶏もも肉	65g	200g
酒	1g	4g
水	280g	880g
さといも	80g	240g
たまねぎ	50g	160g
トマト	50g	160g
人参	15g	45g
ブロッコリー	20g	65g
薄力粉	15g	45g
オリーブ油	15g	40g
本みりん	1g	4g
醤油	6g	20g
塩	1g	2g

【作り方】

- ①鶏肉は5～6gの大きさに切り、酒をまぶし10分おく。フライパンで焼き、余分な油を捨てる。
- ②里芋、人参、トマトは小角に切る。
- ③たまねぎは2cmのスライスにする。
- ④ブロッコリーは子房に分け茹でる。
- ⑤ボールにオリーブ油、薄力粉を入れて、ペースト状になるまでよく混ぜる。
- ⑥フライパンに⑤を入れて火にかけ、キャラメル色になるまで焦げないように混ぜながら炒める。
- ⑦別の鍋に水、①～③を入れて柔らかくなるまで煮たら⑥を加えてとろみがつくまでさらに煮込む。
- ⑧⑦に本みりん、醤油、塩を加え味を調える。
仕上げにブロッコリーを入れて出来上がり♪



トマトのベジクラッカー

こども5人分

【材料】	
トマト	45g
薄力粉	45g
パルメザンチーズ	13g
オリーブ油	10g
醤油	8g
青のり	少々

【作り方】

- ①トマトは一口大に切り、ミキサーでピューレ状にする。
- ②薄力粉、パルメザンチーズ、オリーブ油、醤油、①を混ぜ合わせる。
※パルメザンチーズ、オリーブ油は飾り用に少し残しておく。
- ③②を厚さ3mmにのばして好きな大きさに切り分けてオーブントレーにシートを敷き、生地を並べる。
- ④③にフォークで穴を開ける。
- ⑤④の表面にオリーブ油をぬり、上からパルメザンチーズ、青のりをかける。
- ⑥オーブン200℃で6～10分焼いて出来上がり♪



トマトたっぷりで
栄養満点！子どもたちに
大人気のおやつです☆