

西伯郡学校給食レシピ集

学校給食から
家庭の味へ

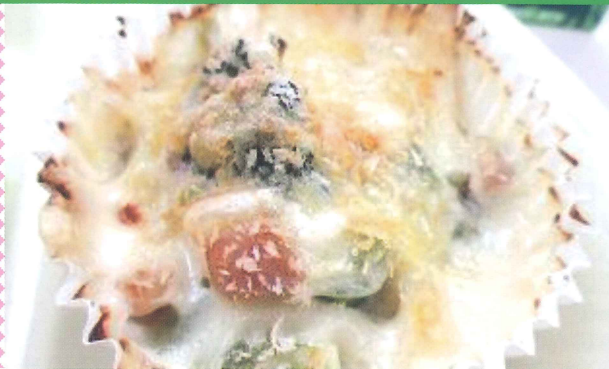


子どもに
伝えたい味

西伯郡学校給食会栄養士部会

令和元年度

大山の恵みグラタン



使用した
地場産物

ハーブチキン
白ねぎ
ブロッコリー
バター・牛乳

ポイント

炒めた具材に小麦粉を加えて炒めることで、ホワイトソースがだまになりにくく、失敗なく作ることができます。
大山の恵みがぎゅっとつまった、心も体も温まるおいしいグラタンです。

※ミニサイズのグラタンの分量です。

1人あたり130kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ハーブチキンもも肉	70 g	①ハーブチキンは一口大に、白ねぎは斜め薄切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。マカロニは下ゆでしておく。 ②フライパンを熱してバターを溶かし、ハーブチキンと白ねぎを炒める。 ③肉に火が通ったら、しめじとブロッコリーを軽く炒め、塩、こしょうをふる。 ④小麦粉をふり入れて炒め合わせる。 ⑤牛乳とコンソメを加え、焦がさないように煮たらマカロニを加えて混ぜる。 ⑥耐熱容器に入れ、チーズ、パン粉をふってオーブンでこんがり焼く。
白ねぎ	50 g	
ぶなしめじ	40 g	
ブロッコリー	50 g	
マカロニ	25 g	
バター	8 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉(薄力粉)	10 g	
牛乳	160 cc	
コンソメスープの素	2 g	
ピザ用チーズ	55 g	
パン粉	7 g	

さつまいもとおからのサラダ

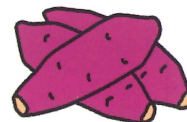


使用した
地場産物

さつまいも
おから・キャベツ

ポイント

おからは、マヨネーズと和えると、つぶしたポテトサラダのような味と食感になります。
大豆やおからが苦手でも、食べやすいサラダです。



1人あたり119kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ハム	3 枚	①ハムは1cm角、さつまいもは1.5cm角、キャベツは千切りにする。 ②さつまいもはやわらかくなるまでゆで、冷ましておく。キャベツはさっとゆで、冷ましておく。 ③おからは電子レンジで2~3分加熱し、冷ましておく。 ④調味料を混ぜ合わせ、材料を和える。
さつまいも	90 g	
キャベツ	120 g	
おから	90 g	
マヨネーズ	大さじ4	
酢	小さじ2/3	
砂糖	小さじ1	
塩	少々	