

主食 「梅入リスパゲッティ」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料(2人分)>

スパゲッティ	120 g
ベーコン(ショルダー)	28 g
七折大梅(種を除く)	22 g
りんご	8 g
しめじ	40 g
にんじん	60 g
たまねぎ	120 g
にんにく	0.8 g
パセリ	2 g
オリーブ油	小さじ 1
白ワイン	適量

✿作り方✿

- ① スパゲティはゆでておく。
- ② 七折大梅は包丁でたたいてペースト状にする。
りんごは皮をむいてすりおろし、梅ペーストと合わせておく。
- ③ パセリはみじん切りにする。にんにく、たまねぎは薄くスライスする。
しめじは小房に分け、にんじんは千切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出てきたらベーコンを炒める。さらにたまねぎ、しめじ、にんじんを入れて炒め、②を加えて味を調える。

主菜 「鶏肉レバー入りかぼちゃコロッケ」

<材料(2人分)>

かぼちゃ	40 g
鶏ミンチ	50 g
鶏レバー	30 g
しいたけ	10 g
たまねぎ	10 g
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ 1
薄力粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
ウスターソース	5 g
トマトケチャップ	10 g
※付け合せ レモン、キャベツ、ミニトマト	

✿作り方✿

- ① 鶏レバーは軽く水洗いして血抜きをする。その後ミンチにする。
※ 血の塊があれば、取り除く。(臭み防止のため)
- ② かぼちゃは種と皮を除き、一口大に切り、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
- ③ たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ④ ①、②、③と鶏ミンチ、塩、こしょう、カレー粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 一口大に小分けし、平たくのばす。
- ⑥ 軽く薄力粉をまぶし、溶いた卵液にとおし、パン粉をつける。
- ⑦ 焦がさないように揚げていく。
- ⑧ 混ぜ合わせたウスターソースとケチャップをかけていただく。

副菜 「小松菜のナッツ和え」

<材料(2人分)>

小松菜	140 g
えのきたけ	30 g
アーモンド	10 g
しょうゆ	小さじ 1
だし汁	大さじ 2/3

✿作り方✿

- ① 小松菜はゆでて水に取り、しっかり水気をしぼって3cm長さに切る。
- ② えのきたけは根元を除き、半分の長さに切ってゆでておく。
- ③ アーモンドはフライパンで煎って粗く刻んでおく。
- ④ ボウルにしょうゆ、だし汁を合わせ、小松菜、えのきたけ、アーモンドを加え和える。
※ アーモンドはお好みのナッツで代用できます。

汁物 「菜の花とトマトのスープ」

<材料(2人分)>

菜の花	40 g
トマト	50 g
卵	1/4 個
水	1・1/2カップ
鶏ガラスープの素	大さじ 2/3
酢	大さじ 1/4
塩	少々
こしょう	少々

✿作り方✿

- ① 菜の花は熱湯でゆでて3cm長さに切る。
トマトは湯むきして種を除き、くし型に切る。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。
沸とうしたら菜の花とトマトを加え軽く火をとおす。
酢と塩、こしょうで調味し、最後に溶き卵を加える。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 319 kcal

塩分 2.7 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 209 kcal

塩分 0.7 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 47 kcal

塩分 0.5 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 27 kcal

塩分 1.2 g

★使用野菜★

