

給食レシピ (ごはん)

パンプキンスープ



材料 (5人分)

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| ・かぼちゃ | 270g | ・玉ねぎ | 60g |
| ・オリーブ油 | 18g | ・牛乳 | 540g |
| ・塩 | 1.2g | ・マーガリン | 3g |
| ・コンソメ | 6g | ・乾燥パセリ | 適量 |



作り方

- ① かぼちゃを蒸す。オリーブ油で玉ねぎを茶色くなるまで炒めていく。
- ② 蒸したかぼちゃと炒めた玉ねぎをミキサーにかけてドロドロにする。
- ③ ②に牛乳をいれて弱火で火にかけていく。沸騰はさせないように。
- ④ そこにマーガリン、コンソメ、塩で味を調える。
- ⑤ 器に盛ったら、乾燥パセリを少々かけて完成です。

かぼちゃは丁寧に裏ごしすると口当たりが滑らかになるのでオススメです！

かぼちゃや玉ねぎが苦手な子どももごくごく飲めるレシピです

☆

チキンナゲット

材料 (5人分)

- | | | | |
|-------|------|-----------|-----|
| ・鶏ひき肉 | 290g | ・マヨネーズ | 35g |
| ・料理酒 | 10g | ・にんにく | 2g |
| ・塩 | 0.5g | ・絹豆腐 | 55g |
| ・小麦粉 | 13g | ・トマトケチャップ | 適量 |
| ・サラダ油 | 揚げる用 | | |



作り方

- ① 鶏ひき肉とマヨネーズをよく捏ねる。
- ② 捏ね終わったら、酒、にんにく、塩、豆腐を入れてよく捏ねる。
- ③ 小麦粉を入れてまた混ぜる。ゆるいようなら少し小麦粉を足してください。
- ④ ③を小判型など食べやすい大きさにしたら油で揚げていく。
- ⑤ お好みで、ケチャップやマヨネーズを付けて食べて下さい☆

アレンジでカレーの粉や小さく切ったチーズなどを混ぜ入れても美味しいです☆

子ども達にも人気のメニューでぱくぱく食べてくれます！