

新献立

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 44



白菜と鮭のペンネ カミカミ根菜和風カレー

白菜と鮭のペンネ

平成25年2月5日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鮭	25 g
ペンネ（乾）	5 g
白菜	60 g
にんにく	0.1 g
オリーブ油	0.5 g
牛乳	20 g
生クリーム	3 g
塩	少々
黒こしょう	少々
白ワイン	1 g
粉チーズ	2 g

〔作り方〕

鮭…ゆがく
ペンネ…ゆでる
白菜…短冊切り
にんにく…みじん切り



- ①オリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら白菜を炒める。
- ②鮭・白ワインを入れてアクを取り、調味して、牛乳・生クリーム・粉チーズを入れて煮、ペンネを入れて仕上げる。

カミカミ根菜和風カレー

平成25年2月18日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鶏もも皮なし	20 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
じゃがいも	30 g
ごぼう	10 g
酢	0.3 g
たけのこ	20 g
にんにく	0.1 g
しょうが	0.8 g
米粉カレールウ	13 g
薄口しょうゆ	0.8 g
塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	1.5 g
なたね油	2 g
削り節	2 g

〔作り方〕

たまねぎ…一口大に切る
にんじん…いちちょう切り
じゃがいも…一口大に切る
ごぼう…乱切りにし、
酢水につけアクを抜く
たけのこ…乱切りにしゆがく
にんにく…みじん切り
しょうが…すりおろして汁をしぼる
削り節…95 c cのだし汁をとる



- ①サラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、赤ワインを入れ、あめ色になれば取り出す。
- ②サラダ油を熱し、にんにくを炒め鶏肉を炒め、塩・こしょうをし、人参、ごぼう、じゃがいもを炒め、①の玉ねぎ、だし汁80 c cを入れ煮、野菜が柔らかくなれば、だし汁15 c cでカレールウを溶いて入れ、筍を加え煮込みしょう油・しょうが汁を入れ仕上げる。