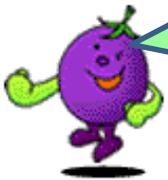


新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

● さつまいものポタージュ
● 鮭のマヨ焼き

さつまいものポタージュ

平成27年11月5日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

豚もも	15.0g
玉ねぎ	40.0g
人参	10.0g
さつまいも	25.0g
さつまいもペースト	26.0g
パセリ	0.8g
サラダ油	0.4g
小麦粉	2.6g
牛乳	40.0cc
生クリーム	3.0g
食塩	少々
こしょう (白)	少々
鶏ガラスープ	70.0cc

〔作り方〕

玉ねぎ…2cmの色紙切り
人参…いちょう切り
さつまいも…皮をむいて1cm
の厚さのいちょう切り
パセリ…みじん切りにし、
水にさらし、水分を切る



- ① 小麦粉を乾煎りし、ぬるま湯20ccで溶いておく
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうし、玉ねぎを透き通るまで炒め、人参を入れて炒める
- ③ ②にスープを入れて、柔らかくなるまで煮る
- ④ ③にさつまいもとさつまいもペーストを入れて煮、①を加えてさらに煮込む
- ⑤ ④に牛乳を入れて弱火でよく煮、最後に生クリーム、パセリを入れ、味を調べて仕上げる

鮭のマヨ焼き

平成27年11月24日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

鮭 角切り	50.0g
玉ねぎ	20.0g
しめじ	10.0g
マヨネーズ	13.0g
クリームスイートコーン	13.0g
薄口醤油	0.7g
サラダ油	0.5g
食塩	少々
こしょう (白)	少々

〔作り方〕

鮭…さっと湯がく
玉ねぎ…薄切り
しめじ…石づきを取り、
小房に分ける



A…マヨネーズ、クリームスイートコーン、
醤油をよく混ぜ合わせておく

- ① サラダ油を熱し、玉ねぎ、しめじを炒め、軽く塩、こしょうをし、火を止める
- ② 鮭を入れ、Aを半量入れ、軽く混ぜる
- ③ オープン皿に②を入れ、上から残りのAをかけ、170℃で約10分焼く