

令和6年5月1日(水)



【洋食料理献立】

●献立 コッペパン・牛乳・クリームシチュー・豆のサラダ

○ クリームシチュー（手作りホワイトルウ）

- ▼ バター、小麦粉、水溶スキムミルクで「手作りホワイトルウ」を作ります。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉、ベーコンを炒めます。玉ねぎ、人参を入れ更に炒めます。じゃがいもを加え軽く混ぜ合わせ、水を入れます。温かくなり、灰が浮いてきたらとります。無添加チキンブイヨンを加え煮込みます。じゃがいもが煮えてきたら、調味料で味を調えます。それに作っていた「手作りホワイトルウ」を加え混ぜ合わせます。よく混ぜます。チーズ、パセリを入れたら出来上がりです。

○ 豆のサラダ

- ▼ オリーブ油をベースとしたドレッシングを作り、冷やしておきます。
- ▼ キャベツ、ホールコーン、ポイル大豆、ガルバンゾ、白いんげんをスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し、真空冷却機で冷やします。冷えた具材を作っていたドレッシングで和えます。

【豆のサラダ（1人分）】

キャベツ35g ホールコーン8g ポイル大豆5g ガルバンゾ（ひよこ豆）4g 白いんげん4g
（ドレッシング）

酢2g さとう1.5g オリーブ油1.2g 塩0.3g こしょう0.01g

今日の給食

