

令和6年5月24日(金)



【洋食料理献立】

●献立 コッペパン・牛乳・マカロニ入り卵スープ・鶏肉のハニーマスタード焼き
いんげんとコーンのソテー

○ マカロニ入り卵スープ

- ▼ シェルマカロニを茹でておきます。
- ▼ 熱したサラダ油にベーコンを入れ、炒めます。玉ねぎ、人参を入れ更に炒めます。水を入れ煮ます。温くなったら無添加チキンブイヨンを加えます。調味料で味を調えます。次にシェルマカロニを加えます。スープが温くなったら溶き卵をいれます。最後にほうれん草をいれたら出来上がりです。

○ 鶏肉のハニーマスタード焼き

- ▼ 調味料をあわせ下味のタレを作ります。
- ▼ 鶏もも肉にタレをよく混ぜ合わせます。その鶏肉を天板に並べ、スチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し焼きにします。

○ いんげんとコーンのソテー

- ▼ 熱したサラダ油にホールコーン、いんげんを入れ炒めます。調味料で味を調えたら出来上がりです。

【鶏肉のハニーマスタード焼き（1人分）】

鶏もも肉（1人40g）1個

＜タレ＞あらびきマスタード2g はちみつ2.4g 濃口しょうゆ 1.6g にんにく 0.5g

※ご家庭では鶏もも肉にタレを混ぜ込み、フライパン等で焼きましょう。簡単にできる家庭料理の一品ですよ。

今日の給食

