

令和6年5月29日(水)



【洋食料理献立】

- 献立 パーカーハウスパン・牛乳・米粉と豆乳のコーンポタージュ
ハンバーグのケチャップソース・キャベツのマリネ

☆ジパーカーハウスパンはハンバーグ等をはさんで食べることができるパンです。

○ 米粉と豆乳のコーンポタージュ

- ▼ 米粉を水で溶いておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に鶏肉を入れ、炒めます。玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。水を加え煮ます。温かくなってきたら、無添加チキンブイヨンを加えます。ホールコーン、クリームコーンを加え、煮ます。次に調味料で味を調えます。豆乳（有機豆乳 無調整）を加えよく混ぜ合わせます。その中に作っていた水溶き米粉が沈殿してないか確認し加えます。加えた後、よく混ぜ合わせます。最後にパセリ入れたら出来上がりです。

○ ハンバーグのケチャップソース（加工品ハンバーグ使用）

- ▼ ケチャップソースの調味料を合わせて、タレ作っておきます。
- ▼ 冷凍ハンバーグをスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で蒸し焼きにします。
- ▼ 蒸し焼きしたハンバーグを食缶に配缶し、その中に作っていたタレをかけます。

○ キャベツのマリネ

- ▼ マリネのタレを作り、冷やしておきます。
- ▼ キャベツ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。冷えたキャベツを作っていたタレで和えます。

【米粉と豆乳のコーンポタージュ（1人分）】

鶏肉20g 玉ねぎ30g 人参10g ホールコーン20g クリームコーン20g パセリ1g
サラダ油1g 水70ml 有機豆乳（無調整）15g 米粉5g 水15ml（米粉を溶く水の量）
塩0.4g こしょう0.02g

※無添加チキンブイオンは固形ブイオンなどで対応してはいかがでしょうか。その場合、調味料の調整に注意しましょう。

今日の給食

1年生から、「ハンバーガー屋さんのより今日の給食はおいしかった！」と大絶賛でした。パン、ハンバーグ、キャベツの残りはありませんでした。

