

令和6年5月15日(水)



【洋食料理献立】

●献立 コッペパン・牛乳・ビーフシチュー・野菜のアーモンド和え・いちごジャム

※今日は手作りブラウnlウを使います♡

○ ビーフシチュー

- ▼ 手作り「ブラウnlウ」を作っておきます。
- ▼ 熱したサラダ油に牛肉を入れ、炒めます（途中で赤ワインを少し足して炒めます）。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、水を入れ煮ます。温かくなってきたら、無添加チキンブイヨン、赤ワイン、ローレルを加え煮ます。調味料を加え、味を調えます。グリーンピースを加え、それに、作っていた「手作りブラウnlウ」を加え混ぜ合わせます。最後にチーズを加えたら出来上がりです。

○ 野菜のアーモンド和え

- ▼ アーモンドをスチームコンベクション（焼く・蒸す・煮る調理機器）で焼き、冷ましておきます。
- ▼ 手作りのタレを作り冷やしておきます。
- ▼ キャベツ、ほうれん草、人参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タレで和えます。最後にアーモンドを加え、混ぜ合わせます。

【野菜のアーモンド和え（1人分）】 ☆多アーモンドを加えると味が優しくなります♡

キャベツ40g ほうれん草15g 人参5g アーモンドダイス3g
もみ塩0.2g 濃口しょうゆ1.5g さとう1g

今日の給食

