

令和7年6月6日(金)



【洋食料理献立】

●献立 コッパン・牛乳・米粉と豆乳のコーンシチュー・キャベツのソテー・すいか

○ 米粉と豆乳のコーンシチュー

- ① 野菜、じゃがいもを食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱したサラダ油に鶏肉を入れ炒めます。
- ③ ②に人参、玉ねぎを加え更に炒めます。それに一口大に切ったじゃがいもを加え、混ぜ合わせます。
- ④ ③に水を加え、煮ます。じゃがいもが半煮えくらいになったら、チキンブイヨンを加えます。
- ⑤ ④にホールコーン、クリームコーンを加え一緒に煮ます。
- ⑥ 煮てる間に米粉を水で溶いておきます。
- ⑦ ⑤に調味料を加え、味を調えます。そして、豆乳を加えます。
- ⑧ ⑦に水で溶いていた米粉を加え、よく混ぜ合わせます。最後にパセリを加えたら出来上がりです。

○ キャベツのソテー

- ① ベーコン、キャベツ、人参を食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱したサラダ油にベーコンを加え炒めます。
- ③ ②に人参を加え更に炒めます。人参をよく炒めたら、キャベツを加えます。
- ④ ③に調味料を加え、味を調えます。

○ すいか

今日のすいかは「マダーボール」という品種です。一玉を1/24に調理員さんがきれいに切ります。

今日の給食

🍷【米粉と豆乳のコーンシチュー】🍷

(1人分)

鶏肉 30g じゃがいも 30g 玉ねぎ 25g
 人参 20g ホールコーン 15g
 クリームコーン 25g パセリ 0.1g
 サラダ油 1g 水 35ml ブイヨン 2g
 豆乳(無調整) 15g 米粉 6g 水 15ml
 食塩 0.5g こしょう 0.02g

