

こんにちは！私たち「超人シェフ倶楽部」は、日本を代表する料理人たちによって組織された、まったく新しい食文化創造集団です。

今回は赤阪小学校、千早小吹台小学校、こごせ幼稚園の給食レシピを、『京都ネーゼ』森博史シェフが考え、給食づくりのお手伝いをしました。本日の給食メニューのレシピをご紹介しますので、今日の感想を話したり、一緒に料理をしたり、ご家族皆さんで楽しんでいただけたら幸いです。

なお、実際の給食は学校給食の基準に則り、本レシピに修正を加えています。

共催：(社)米穀安定供給確保支援機構

みなさんへ

今日は、**地元**の**野菜**や**豆乳**をたくさん使って、いつもと少し違った給食を作ります。普段みんなの給食を作っている**栄養士の先生**や**調理員の方**たちと一緒に、みんなに「おいしい！」と言ってもらえるようがんばります！**楽しみにしててください！**



保護者の皆様へ

料理を作ることは、とても楽しい事です。ご家庭でも明るく楽しい、そして美味しい食卓を目指してください。

今回の給食は、ごはんに合うイタリア料理です。ぜひご家庭でも一度お試しください！

ごはんを食べよう！

ご飯にはたんぱく質がたくさん含まれています。たんぱく質は血や肉、細胞を形成し体の基本をつくる大切な栄養素。特に成長期には積極的にとることが大切です。

今日の給食はご飯にとっても合う料理です。ご飯と一緒に残さず食べよう！



鶏もも肉の豆乳グラタン 香草パン粉 (約2人前)

材料

鶏もも肉:100g キャベツ:1枚 人参:20g さつまいも:20g
オリーブオイル:適量 塩:適量

<ホワイトソース>

バター:10g 小麦粉:10g 豆乳:60g 牛乳:70g チーズ:15g
パン粉:10g 香草(パセリなど):適量 オリーブオイル:適量

作り方

- ① 鶏もも肉、キャベツ、人参、さつまいもを一口大に切る。
- ② ①を炒め、塩で味を調える。
- ③ バター、小麦粉、豆乳、牛乳でホワイトソースを作り、チーズを加える。
- ④ 器に②③を入れて、オーブンで焼き上げる。
- ⑤ パン粉をオリーブオイルで炒めてきつね色に仕上げ、香草を加える。
- ⑥ グラタンの上に香草パン粉をのせて、できあがり。

ホタテと茸のラグーソースの Pasta (約2人前)

材料

ホタテ:40g 茸(しめじなど):30g 玉葱:20g
カットマト(缶):100g 浅利だし:10g
オリーブオイル:適量 塩:適量 ショートパスタ:20g

作り方

- ① 玉葱をスライスして、オリーブオイルで甘みが出るまで炒める。カットマトを加え、煮込む。
- ② ホタテ、茸をオリーブオイルで炒め、①のトマトソース、浅利だし、塩を加えて味を調える。
- ③ ショートパスタを茹で、②のソースと和える。

赤オレンジゼリー (作りやすい量)

材料

赤オレンジジュース:60cc みかん缶詰(シロップ):180cc
みかん缶詰(実):適量 ゼラチン:4g

作り方

- ① 赤オレンジジュース、みかん缶詰のシロップを合わせ火を入れゼラチンを加える。
- ② カップにみかん缶詰の身を入れ、①を流し入れ、冷やし固める。

