給食レシピ紹介

２０２３年１月１７日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッペパン　レーズンクリーム |
| **主菜** | **手作りペンネグラタン** |
| 副菜 | キャベツとコーンのサラダ |
| 汁物 | 白菜とかぶのスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 無塩バター | １．２ | 塩・こしょうで下味をつけておく |
| 無塩せきショルダーベーコン | ６ | 短冊切りにする |
| たまねぎ | １８ | せん切りにする |
| マッシュルームスライス | ６ |  |
| 豆乳 | ２４ |  |
| ベシャメルソース（粉末） | ７．２ | 溶いておく |
| ぬるま湯 | １８ |  |
| 食塩 | ０．１２ |  |
| 白こしょう | ０．０２４ |  |
| ペンネマカロニ | ９．６ | 少し硬めにゆでておく |
| ゆで塩 | 適量 |  |
| パルメザンチーズ（粉チーズ） | １ |  |
| パン粉 | １ | 合わせておく |
| ドライパセリ | ０．０６ |  |
| アルミカップ | 1個 |  |

【作り方】

1. 沸騰したお湯に適量の塩を入れ、ペンネマカロニをゆでておく。
2. パルメザンチーズ、パン粉、ドライパセリを合わせておく。
3. 鍋にバターを入れ、ベーコンとたまねぎを炒める。
4. たまねぎがしんなりしたら、マッシュルームを加える。
5. 豆乳を加え、煮えてきたら溶いたベシャメルソースを入れる。
6. ①を入れてまんべんなく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
7. アルミカップに⑥を入れ、②を振りかけてオーブンで焼く。（給食センターでは、２３５℃で約５分）

＜ポイント！＞

・ベシャメルソース（粉末）がない場合は、市販のホワイトソースを利用すると手軽に作ることができます。

・代用品としては、豆乳の代わりに牛乳、パルメザンチーズの代わりに溶けるチーズ、ベーコンの代わりにえびやウィンナーでも良いです。

・マカロニはペンネを使いましたが、普通のマカロニでも良いです。オーブンで焼くので、少し硬めにゆでておく方がおいしくいただけると思います。