給食レシピ紹介

２０２３年４月２１日（金）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ソフトめん |
| **主菜** | **のり塩ポテト** |
| 副菜 | 大根と水菜のサラダ |
| 汁物 | 五目うどんかけ汁 |
| 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 |
| じゃがいも | ６０ | 洗い皮をむき、芽とりする。さいの目に切る。 |
| 瀬戸のほんじお | ０．２４ | 合わせておく。 |
| 白こしょう | 少々 |  |
| あおさ粉 | ０．１２ |  |

【作り方】

1. 切ったじゃがいもを約２０分蒸す。（センターでスチームコンベクションオーブンを使用）
2. 蒸したじゃがいもを鍋に入れ、合わせた塩・こしょうを入れて混ぜる。
3. 仕上げにあおさ粉をふり入れる。

＜ポイント！＞

・お家では電子レンジで加熱しても良いです。

・じゃがいもは、大きめよりはすこし小さめ（一口くらい）に切った方が、熱の通りも早く

て味もより均一にからんで美味しくなります。

・仕上げのあおさ粉があることによって、全体の味をさらに引き立て、じゃがいもの甘味と

磯の香りと風味がマッチしています。見た目も緑が入ることでいいアクセントに！