給食レシピ紹介

２０２２年１０月３１日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **セルフチキンドリアの具** |
| 副菜 | キャベツとコーンのサラダ |
| 汁物 | じゃがいもとウィンナーのスープ |
| 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 |
| 鶏むね肉（皮付き） | ２４ | 一口大に切る |
| クッキングワイン（白） | ０．８ | 鶏むね肉にかけておく |
| 豆乳クリームバター | １．２ |  |
| たまねぎ | １８ | 半分に切り、スライスする |
| マッシュルームスライス | ６ |  |
| 調整豆乳 | ２４ | 温める |
| ベシャメルソース（ホワイトソース） | ７ | 豆乳で、よく撹拌する |
| 水 | ６ |  |
| 塩 | ０．１ |  |
| 白こしょう | 少々 |  |
| シュレッドチーズ | １２ |  |
| ヴィーガンシュレッド | ３．６ | あわせておく |
| ドライパセリ | 少々 |  |
| 舟型アルミカップ | １個 |  |

【作り方】

1. クッキングワインで、一口大の鶏むね肉に下味をつけておく。
2. 鍋に、豆乳クリームバターを入れ、①の鶏むね肉を入れて炒め、たまねぎ・マッシュルームを入れる。
3. たまねぎがしんなりしたら、温めた豆乳でベシャメルソースをよく攪拌し、水とともに②に入れる。
4. 塩・白こしょう・野菜ブイヨンで味をととのえる。
5. アルミカップに④を入れ、シュレッドチーズとドライパセリを合わせたものをかけ、オーブンで焼く。

（給食センターでは、２３５℃で５分）

＜ポイント！＞

・ドリアの具は、油分が多くなりがちなので、炒める際には豆乳由来のバターを使用し、ベシャメルソースをとく際には豆乳を使用しました。お好みで、バターや牛乳を使用しても良いです。

・シュレッドチーズの他に、食用植物油脂由来のヴィーガンシュレッドを使用しました。こちらも、普通のシュレッドチーズのみを使用して良いです。

・ベシャメルソースの代わりに、市販のホワイトソースでも良いです。あっさりとした味を好む方は、小麦粉とバター（または油）、牛乳（または豆乳）で手作りのホワイトソースにチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

・ごはんにかけて焼く場合は、耐熱の器にバター（または油）を塗ってからご飯を入れ、具とチーズをかけて焼きましょう。