1月のおすすめメニュー（小学校 21 日・中学校 31 日） ☆彡

・牛乳　　・食パン
・しらすとじゃが芋の和風お茶グラタン
・ブロッコリーのサラダ
・たまごスープ　・レモンゼリー

しらすとじゃが芋の和風お茶グラタンは、夏に行われた「野菜レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した料理です。考案者は地元の食材を使ったグラタンを作ろうと考え、作成したそうです。ぜひ作ってみてください。

「しらすとじゃが芋の和風お茶グラタン」（4 人分）

【材料】

	じゃが芋	240g
	釜揚げしらす	40g
	人参	20g
	炒め油	2g
	玉ねぎ	80g
	本みりん	4g
★	小麦粉	16g
★	バター	12g
★	牛乳	160g
	塩	1.6g
	こしょう	少々
	チーズ	40g
	抹茶	0.4g

レシピを紹介！

（作り方）

① じゃが芋は 1.5 ㎝角、人参は1㎝角、玉ねぎは千切りにする。
② じゃが芋と人参は茹でておく。
③ 玉ねぎを炒め、本みりんを加え、アルコールを飛ばす。
④ ★でルウを作る。
⑤ ルウに③、しらす、塩、こしょうを加える。
⑥ 器に②、⑤、チーズの順に器に入れる。抹茶を中央にかけ、240℃のオーブンで 6 分を目安に焼く。

給食では、考案者のレシピを大量調理でもできるように、アレンジさせてもらいました！