

2月のおすすめメニュー(小学校27日・中学校20日) ☆三

- ・牛乳 ・玄米ロールパン
- ・ビーンズボールのクリームスープ
- ・スパイシーポテト
- ・茎わかめとキャベツのサラダ
- ・いちご

鶏肉にひきわり大豆を加えて、肉団子を作りました。大豆の存在感が薄いので、大豆が苦手な子も食べやすいと思います。

ホワイトシチューよりサラッとした仕上がりになりました。



「ビーンズボールのクリームスープ」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

A	鶏ひき肉	80g
	ひきわり大豆(蒸し)	40g
	玉ねぎ	20g
	パン粉(乾燥)	12g
	卵	16g
	塩	0.4g
	こしょう	少々
	チンゲン菜	120g
	人参	40g
	玉ねぎ	120g
	塩	3.2g
	こしょう	少々
B	小麦粉	16g
	バター	16g
	牛乳	280g
	固形ブイヨン	4g
	水	320ml

(作り方)

- ① Aの玉ねぎをみじん切りにする。チンゲン菜は3cm幅、人参はいちよう切り、玉ねぎ(A以外)は細切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせて、団子のタネを作る。
- ③ Bでルウを作る。
- ④ 水とブイヨンに玉ねぎと人参を加え、煮る。
- ⑤ ④が沸騰したら②を丸めて加え、煮る。
- ⑥ チンゲン菜を加え、調味料と③を加え、味を調える。

給食では手作りのホワイトルウを使用していますが、市販のルウでも代替可能です。

