

アレルギー食品除去食 11月8・22日

アイランドルビーミートソース(中・小学校)



1人分ずつ計量し、ポットへ配食します。

ポットには学校名、学年、名前をつけ、間違いがないよう確認し、学校へ届けます 📧

メニュー

- 牛乳
- ソフト麺
- **アイランドルビーミートソース**・**チーズ除去**
- わかめとコーンのサラダ
- いちじく蒸しパン

給食の人気メニューです。伊東産のアイランドルビーで作りました🍎季節によってない場合はトマト缶などを利用してぜひお試しください

材料 (小学校1人分)

たまねぎ	50g
豚挽肉	25g
人参	15g
セロリ	10g
アイランドルビー	15g
マッシュルーム水煮	7g
油	少々
小麦粉	4g
油	3g
トマトケチャップ	10g
パセリ	1g
塩	0.5g
中濃ソース	5g
デミグラスソース	5g
にんにく	0.5g
ブイヨン	15g
水	35g

ルー

作り方

- ① にんにく、玉ねぎ、豚肉を炒める。
- ② 人参、セロリを炒め、ブイヨン、水を加え煮込む。
- ③ マッシュルーム、調味料を入れて煮る。
- ④ 油、小麦粉、ケチャップでルーをつくる
- ⑤ ③に④をだまにならないように入れ煮る。
- ⑥ パセリを入れ、味をととのえて仕上げる。