



7月の給食より人気レシピ&おすすめレシピを紹介します！

分量は目安です。ご家庭で調節してください。

☆ ソイ丼 ☆ (4人分)

よくかむことを意識してほしいので、大豆は固めにゆでることがポイントです。



材料	分量	作り方
サラダ油	小さじ1/2	① 大豆は一晩水につけて戻しておく。鍋に水を入れ、大豆を固めにゆで、水気をきる。
豚ひき肉	100g	② ベーコンは短冊切り、にんじんは、短めの千切りにする。
カレー粉	小さじ1/4	③ フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を炒める。この時、肉にカレー粉をまぶして、一緒に炒める。
ベーコン	2枚	④ ベーコン、にんじんも加えて炒める。
にんじん	1/4本	⑤ にんじんに火が通ったら、大豆を加え、カレールウ、A をくわえて調味する。
乾燥大豆	45g	⑥ グリンピースを加えてさっと炒め、火を止める。
グリンピース	30g	⑦ どんぶりにご飯を盛り、その上に⑥をかける。
カレールウ	7g	
A { 砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	

☆ コーンポタージュ ☆ (4人分)

豆乳を使ったやさしい味わいのコーンポタージュです。牛乳に変えるとカルシウムも補給できます。



材料	分量	作り方
鶏もも肉小間切れ	70g	① 玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。
白ワイン	小さじ1/2	② 鶏肉に白ワインをかけておく。
サラダ油	小さじ3/4	③ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。鶏肉とじゃがいもを加えて軽く炒め、油が全体へまわったら、水を加えて煮る。
玉ねぎ	1/2個	④ 野菜がやわらかくなったら、ホールコーン、クリームコーン、豆乳を加える。
にんじん	1/6本	⑤ コンソメ、ホワイトルウ、こしょうを加えて調味する。
じゃがいも	1/2個	⑥ 水で溶いた米粉を加えてとろみを調整する。
ホールコーン缶	40g	⑦ パセリを加えて仕上げる。
クリームコーン缶	100g	
ホワイトルウ	16g	
コンソメ/こしょう	4g/少々	
水/豆乳	2カップ/1/2カップ	
米粉/水(米粉溶き用)	11g/大さじ1	
パセリ	少々	

