



今日の献立

ミートソーススパゲティー

豆乳バーニャカウダ・ブルーベリーヨーグルト

<一口メモ>

バーニャカウダソースは、乳製品アレルギー対応用に、豆乳で作りました。

昨年度のオリ・パラ給食で出しました。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
豆乳バーニャカウダ	ジャガイモ	1 個	① ジャガイモ・・・乱切りにし、水にさらす。
	ブロッコリー	1／4株	② ブロッコリー・・・小房に切る。
	にんじん	1／6本	③ にんじん・・・拍子切り。
			④ ①・②・③を蒸すか茹でる。
	オリーブ油	大さじ1	⑤ ④を鍋にいれ、トロミがつくまで弱火で煮込む。
	にんにく	小さじ 0.5	⑥ ⑤をアルミカップなどの耐熱容器に入れる。
	豆乳	大さじ1	⑦ 器に④を盛り付け、⑥を添える。
	塩	少々	※バーニャカウダ用の鍋がなくても作れます。給食では、耐熱のプラスチック容器にに入れて出しました。
	こしょう	適量	
	アンチョビペースト	小さじ 0.5	
	塩麹	小さじ1	
ブルーベリーヨーグルト	プレーンヨーグルト	60g	① 赤ワインを鍋にいれ、火にかけ、アルコールをとばす。
			② ①に砂糖・ジャムを入れ、溶けたら冷凍ブルーベリーを加える。
	冷凍ブルーベリー	小さじ2	③ 5 分程度加熱し、火を止めて、粗熱をとる。
	ブルーベリージャム	小さじ2	④ ③を冷蔵庫に入れ、完全に冷ます。
	砂糖	小さじ1	⑤ ヨーグルトと④をよく混ぜる。
	赤ワイン	大さじ1	

麻布小学校給食の取組み その1

<オリ・パラ給食>

(シンガポール料理)



<季節献立給食>

(鱈の天ぷら・さくらんぼ)



<食育推進給食>

(新嘗祭の行事食)

