



オリ・パラ給食～スウェーデン～

ガーリックフランス

ミートボールのトマト煮込み

マッシュポテト・コールスローサラダ

<一口メモ>

麻布小学校では、月に一度オリ・パラ給食を実施しています。

昨年度に実施したスウェーデン料理です。

※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	
ミートボールのトマト煮込み	鶏ガラ	50g	① 鶏ガラと水でスープをとる。 ※野菜くずも一緒に煮ると野菜のうま味がでます。粉末などのコンソメスープの素で代用できます。塩が入っている粉末の場合は塩を加減してください。 ② ホールトマトは、へたを取り除き、つぶす。 ③ 玉ねぎ(スープ用)・・・スライス ④ 玉ねぎ(肉団子用)・・・みじん切り ⑤ 鍋に油を入れ、玉ねぎが透き通るくらいまで炒める。 ⑥ ⑤にホールトマトとケチャップを入れて弱火で煮込む。 ⑦ ④をボールに入れ、粘りが出るまでよくこねる。 ※時間がある場合は④の玉ねぎを電子レンジで火を通し、冷ましてからいれると肉の臭みを消し、玉ねぎのうま味が足されます。給食では、釜で炒めてから入れることもあります。 ⑧ ⑦を団子状にし、⑥に入れる。 ⑨ ⑧にケチャップを加え、20分位煮込む。 ⑩ ⑨のスープの味を確認し、塩・こしょうを加減しながら入れる。 ⑪ パセリをちらす。	
	水	1カップ		
	油	小さじ0.5		
	玉ねぎ(スープ用)	1/4個		
	ホールトマト缶	20g		
	ケチャップ	大さじ1		
	塩	小さじ0.5		
	こしょう	適量		
	パセリ	適量		
	小麦粉	小さじ1		
	豚ひき肉	50g		
	鶏ひき肉	50g		
	玉ねぎ(肉団子用)	1/4個		
	パン粉	大さじ1		
塩	小さじ0.5			
こしょう	適量			
コールスローサラダ	ハム	1枚	① ハム・・・千切り ② きゅうり・・・千切り ③ キャベツ・・・短冊切り ④ 鍋に湯を沸かし、①・②・③とホールコーンをさっと茹でて、水で冷し、水気を絞る。 ⑤ ④を鍋に入れ火にかけ混ぜる。塩が溶けたら火を止め、冷ます。 ⑥ ④と⑤を和える。 ※野菜の水分量によって塩加減を調整してください。 ※春キャベツの場合、塩分量を控えめにしてもキャベツ本来の甘味で美味しく食べられます。	
	キャベツ	1/6玉		
	きゅうり	1/2本		
	ホールコーン	1/2缶		
	油	小さじ0.5		
	酢	小さじ1		
	塩	少々		
	こしょう	適量		