



**今日の献立**

チキンライス

シーザーサラダ・野菜スープ

季節の果物(メロン)

<一口メモ>

給食で扱う季節の果物は、特別栽培農産物を使用しています。5月・6月はメロン・さくらんぼ・びわなどを出しています。

※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   |
|---------|---------|---------|---|
| チキンライス  | 米       | 1合      | ① 玉ねぎ、にんじん・みじん切り<br>② ピーマン・粗みじん切り（さっと茹でて水冷する。）<br>③ 鶏肉に④をもみ込み下味をつけておく。<br>④ 米を研いで、パプリカをいれ、かため設定の1合になるまでの水を入れて炊く。<br>⑤ バターをフライパンにいれ、玉ねぎ・にんじん・鶏肉を炒める。<br>⑥ ⑤にマッシュルームを加えて、炒める。<br>⑦ ⑥に調味料を加え、酸味がとぶまで炒め煮する。<br>⑧ 炊き上がったごはん⑦とピーマンを加えて混ぜる。<br>※給食では、炒めた鶏肉と米と一緒に炊きます。その後、炒めた野菜に調味料を加えて煮込み、炊きあがったごはん野菜を混ぜています。<br>※パプリカ粉はなくてもできます。大量調理の場合、混ぜムラができてしまう事があり、そのムラを目立たなくするために入れて炊きあげています。 |
|         | 水       | 適量      |   |
|         | パプリカ(粉) | 小さじ0.25 |   |
|         | バター     | 1/4個    |   |
|         | 鶏肉      | 20g     |   |
|         | 白ワイン    | 大さじ1    |   |
|         | 塩       | 小さじ0.5  |   |
|         | こしょう    | 適量      |   |
|         | 玉ねぎ     | 1/2個    |   |
|         | にんじん    | 1/4本    |   |
|         | マッシュルーム | 2個      |   |
|         | ケチャップ   | 大さじ2    |   |
|         | トマトピューレ | 大さじ2    |   |
|         | 塩       | ひとつまみ   |   |
|         | こしょう    | 適量      |   |
| ピーマン    | 1個      |         |   |
| シーザーサラダ | ベーコン    | 1枚      | ① ベーコン・短冊切り<br>② キャベツ・きゅうり・千切り<br>③ ベーコンをカリカリになるまで炒める。<br>④ フランスパンを1cm角切りにし、トースターでカリカリにやく。（クルトンは市販品でも代用可能です。）<br>⑤ 鍋に湯を沸かし、②をさっと茹でて、水冷し、水気を絞る。<br>⑥ ④を鍋に入れ火にかけて混ぜる。塩が溶けたら火を止め、冷まし、マヨネーズを混ぜる。<br>⑦ 皿に野菜・ベーコン・フランスパンを盛り付け、ドレッシングをかける。<br>※野菜の水分量によって塩加減を調整してください。   |
|         | キャベツ    | 1/6玉    |   |
|         | きゅうり    | 1/2本    |   |
|         | フランスパン  | 1/6本    |   |
|         | 粉チーズ    | 小さじ0.5  |   |
|         | 油       | 小さじ1    |   |
|         | 酢       | 大さじ1    |   |
|         | 塩       | ひとつまみ   |   |
|         | こしょう    | 適量      |   |
|         | マヨネーズ   | 大さじ1    |   |
|         |         |         |   |
|         |         |         |   |