

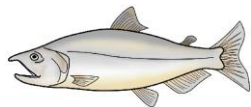
1月 学校給食週間特別メニューレシピ



加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ

さけのマスタードクリームソース

材料名	分量 (4人分)	作り方
さけ切り身	4切れ	①さけに白ワインとこしょうで下味をつける。 ②①のさけに片栗粉をまぶし、油で揚げ ③鍋にAを入れて煮立てる。 ④無調整豆乳を加える。 ⑤水で溶いた米粉を加えとろみをつける。 ⑥②のさけを盛りつけ、⑤のソースをかける。
白ワイン } 下味	小さじ2	
こしょう }	少々	
片栗粉	大さじ3	
揚げ油	適量	
《マスタードクリームソース》		
〈マスタードクリームソース〉		※マスタードクリームソースの米粉は、小麦粉 や片栗粉でとろみをつけてもよいです。
粒マスタード	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1	
水	大さじ3	
無調整豆乳	大さじ4	
米粉	小さじ2	



千葉市のにんじん

11月から3月にかけて千葉市内でとれる秋冬にんじんは、主に緑区と若葉区の東部地区を中心に収穫されたものです。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

千葉にんじんと豆のポトフ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	1本	1cm角切り	①鍋に水を入れて沸騰させる。 ②チキンブイヨン、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじを加えて煮る。 ③じゃがいも、ウィンナーを加える。 ④白いんげん豆、調味料を加えて煮る。 ⑤枝豆を加えて仕上げる。
たまねぎ	1/2個	1cm角切り	
だいこん	2cm	1cm角切り	
しめじ	1/2パック	小房に分ける	
じゃがいも	1個	1.5cm角切り	
ウィンナー	3本	1cm幅	※枝豆の代わりにさやいんげん、白いんげん豆の代わりに大豆などの豆を使ってもおいしくできます。
白いんげん豆水煮	100g		
冷凍枝豆	60g	さやから豆を取り出しておく	
白ワイン	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ1/3		
チキンブイヨン	適量		
水	2カップ		



こまつなのごまマリネ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
こまつな	2/3束	2cm幅	①こまつな、にんじん、ひじきはそれぞれゆでて、水で冷まし水気を切る。 ②Aの調味料を混ぜ合わせ、和え衣を作る。 ③コーン缶は水気を切っておく。 ④①と②と③、すりごまを和える。
にんじん	1/5本	千切り	
コーン (缶)	50g		
乾燥ひじき	6g	戻す	
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
酢	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	小さじ1		
すりごま	大さじ2		

