

1月

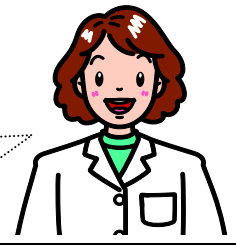


学校給食週間特別メニュー



レシピの紹介

ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください！



豆とウィンナーのパンネ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
パンネマカロニ (乾)	150g		①フライパンに油を入れ加熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。 ②ベーコン・ウィンナーを炒め、こしょう・赤ワインを加える。 ③にんじん、たまねぎをよく炒め、更にエリンギをいれ炒める。 ④ダイストマト・トマトピューレーを入れる。 ⑤茹で大豆を入れる。 ⑥調味料を入れて、味付けをし、煮込む。 ⑦茹で白いんげん豆を入れる。 ⑧パンネをゆでて、具と混ぜパルメザンチーズを入れて味を整える。 ⑨皿に盛り付け、パセリをふる。
ウィンナー	8本	2cm	
ベーコン	50g	短冊切り	
にんじん	中1/2本	1cmさいの目	
たまねぎ	中1個	1cm色紙切	
茹で白いんげん豆	80g		
茹で大豆	70g		
エリンギ	2本 (100g)	1cmさいの目	
パセリ (生)	1枝	みじん切り	
にんにく	1かけ	みじん切り	
油	大さじ1		
ダイストマト	400g		
トマトピューレー	70g		
ケチャップ	70g		
赤ワイン	大さじ1		
パルメザンチーズ	15g		
砂糖	小さじ2		
コンソメ	5g		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		

※ 白いんげん豆がない時には、大豆の量を多めにしたり、他の豆を入れてもよいでしょう。ひよこ豆や赤いんげん豆でもおいしくできます。
 ※ トマトピューレーがない時にはケチャップを多めにいれて、塩味を調整しましょう。



ひじきとれんこんのシャキシャキあえ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	中1/4本	千切り	① ひじきは戻して洗う。 ② 野菜・ひじきをそれぞれゆでて冷却する。 ③ 調味料をあわせ、和え衣をつくる。 ④ 野菜、ひじきの水気をよく切り、ごまと和え衣で和える。
キャベツ	葉2枚程度 (200g)	2.5cm色紙切	
れんこん	80g	3mmいちょう	
ホールコーン	70g		
干しひじき	5g		
白すりごま	20g		
白いりごま	10g		
しょうゆ	大さじ2	} 和え衣	
砂糖	大さじ2		
油	大さじ1		



給食に感謝して 食べましょう
 (1/24~30 全国学校給食週間)

・給食を作っている人や農家の人などに感謝しましょ

・自然の恵み (太陽の光や水など) に感謝しましょ

・当番や係の人に協力し、楽しい給食にしましょ