

上郡町学校給食 レシピ集

～国際献立編～

ロシア



<ビーフストロガノフ>

| 材料 | 量 (4人分) |
|----------|---------|
| 牛肉 | 100g |
| たまねぎ | 120g |
| パプリカ (赤) | 40g |
| マッシュルーム | 40g |
| グリーンピース | 20g |
| バター | 1 かけ |
| 生クリーム | 小さじ 1/2 |
| デミグラスソース | 大さじ 3 |
| 赤ワイン | 小さじ 1 |
| ケチャップ | 大さじ 1 |
| 中濃ソース | 大さじ 1/2 |
| ウスターソース | 大さじ 1 |
| 塩 | 1 つまみ |
| 米粉 | 大さじ 2 |

A



<作り方>

- 1、たまねぎ、マッシュルーム、パプリカはスライスし、牛肉も食べやすい大きさに切ります。
- 2、バターで具材を炒めた後、水とAの調味料を加えて煮立たせます。
- 3、最後に塩で味を調べ、水溶き米粉でとろみを付け、食べる前に生クリームをまわし入れて完成です。

<野菜のトマト煮 (ラタトゥイユ) >

| 材料 | 量 (4人分) |
|---------|-------------|
| ベーコン | 40g |
| たまねぎ | 100g |
| 大豆水煮 | 20g |
| ズッキーニ | 40g |
| ピーマン | 35g |
| にんにく | 1 かけ |
| ケチャップ | 大さじ 1 と 1/2 |
| トマトピューレ | 大さじ 1 と 1/2 |
| ウスターソース | 小さじ 1/2 強 |
| さとう | 1 つまみ |
| こしょう | 少々 |
| オリーブ油 | 小さじ 1 |

A

フランス



<作り方>

- 1、ベーコン、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマンを2cm角程度に切ります。にんにくはみじん切りにします。
- 2、オリーブ油でにんにくを炒め香りをだし、こしょうをふったベーコン、野菜の順に火を通します。
- 3、Aの調味料で煮て完成です。