

上郡町学校給食 レシピ集

<ビーフシチュー>

材料	量(4人分)
牛肉	80g
たまねぎ	160g
じゃがいも	160g
人参	60g
マッシュルーム	30g
グリーンピース	20g
デミグラスソース	50cc
赤ワイン	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
塩	少々
米粉	大さじ1と1/2

A



<作り方>

- 1、じゃがいも、人参は1口サイズに切り、たまねぎはくし切り、マッシュルームはスライスしておきます。
- 2、牛肉を炒め、1の具材も火を通します。グリーンピースは最後に入れます。
- 3、Aの調味料を加えて煮立たせ、デミグラスソース、米粉でとろみを付けて完成です。

<シーチキンサラダ>

材料	量(4人分)
シーチキン	60g
キャベツ	80g
きゅうり	40g
人参	20g
たまねぎ	8g
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- 1、キャベツはたんざく切り、人参は千切り、きゅうりは小口切りにします。たまねぎはスライサーでうすく切り水にさらしておきます。
- 2、具材をさっとゆがき、冷ました後シーチキンと混ぜ、調味料で味付けして完成です。

