上郡町学校給食　レシピ集

＜鮭のホワイトソース＞

材料	量（４人分）
鮭	４切れ
酒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
コーン	12ｇ
しめじ	25ｇ
パセリ	少々
生クリーム	小さじ１
牛乳	大さじ２
ベシャメルソース	小さじ２
コンソメ	少々

10月22日の献立
・ご飯
・牛乳
・青梗菜のスープ
・鮭のホワイトソース
・スパゲッティーサラダ

＜作り方＞

1、鮭は酒をふり塩こしょうしておきます。
2、コーンとしめじを炒め、調味料を加えて弱火で煮ます。
3、鮭をオーブンまたはフライパンで焼き、２で作ったソースをかけて完成です。

＜ミートローフ＞

材料	量（４人分）
ひき肉	160ｇ
たまねぎ	35ｇ
グリンピース	20ｇ
塩・こしょう	少々
パン粉	8ｇ
ケチャップ	大さじ３

12月1日の献立
・ご飯
・牛乳
・ポトフ
・ミートローフ
・エリンギのバターソテー

＜作り方＞

1、たまねぎはみじん切りにし、パン粉は少し水を含ませておきます。
2、ひき肉にケチャップ以外の材料をすべて加え、よく混ぜます。
3、長方形に形を整え、クッキングシートをひいた天板の上に置き、230℃のオーブンで15分～30分ほど焼きます。（厚さによって時間が変わります）
4、くしを刺して透明な肉汁が出てきたら完成です。カットして、ケチャップをかけていただきましょう。