



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！
～ 12月の献立より～



「ペンネの豆乳グラタン」

ペンネはパスタのひとつで、ペン先のような形をしています。表面には細かい溝があり、ソースがからみやすくなっています。

グラタンはもともとフランス料理の調理法で、「オーブン等を使用して、表面を焦がすように仕上げた料理」との意味があります。

ご家庭でも、トースターやオーブンを使って作ってみてください。



〈材料 4人分〉

マカロニ(ペンネ)	36g
ベーコン	75g
たまねぎ	150g(1/2個)
にんじん	20g(中1/8本)
パン粉	大さじ2
サラダ油(炒め用)	小さじ1/2
サラダ油(ルー用)	大さじ1弱
小麦粉	大さじ1と1/2
豆乳	120g
冷凍チキンスープ*	20g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

* 給食で使用している冷凍チキンスープは、塩等がほとんど入っていません。
チキンスープがない場合は、水を足してベーコンを増やす等、旨味をプラスして味を調整してください。

〈作り方〉

- ① にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ② ベーコンは1cm巾に切る。
- ③ 鍋を熱し、ルー用の油を入れて弱火にし、小麦粉をふりいにかけてながら入れ、こがさないようにじゅうぶんに炒める。
小麦粉がよく炒まれば、20ccの湯または水を注ぎ入れながらかき混ぜ、さらに豆乳を入れて、なめらかなルーを作る。
- ④ 別の鍋を熱し、油を入れてなじませ、にんじん・たまねぎ・ベーコンの順に炒め、半量の塩・こしょうをし、50ccの水・チキンスープを加えて、あく等をていねいに取りながら弱火で煮る。
- ⑤ ④がほとんどやわらかくなれば、ルーを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ペンネを固めにゆで、水気をしっかりときる。
- ⑦ ⑤に⑥を加えて煮、残りの塩・こしょうで調味する。
- ⑧ 耐熱皿に⑦を入れ、上からパン粉をふりかけ、トースターやオーブン(200℃)で表面に焼き目がつくように10～15分焼く。

～できあがり～

来月は…「菜めし(具)」と
「いわしのこはくあげ」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。