



令和元年5月28日（火）の献立より

### コーンピラフ（洋風混ぜご飯）

<材料> 4人分

温かいごはん4杯分

サラダ油小さじ1 鶏肉80g（こま切り）

玉ねぎ60g（中1/3個・角切り） にんじん20g（1/10本・角切り）

ピーマン20g（1/2個・角切り） ホールコーン缶70g

マッシュルーム水煮 or 缶詰20g

★塩小さじ1/2 こしょう少々 しょうゆ小さじ1/2弱 バター10g



<作り方>

- ① サラダ油で鶏肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。
- ② ホールコーン、マッシュルームを加えて炒める。
- ③ ★の調味料を加えて味をととのえ、温かいごはんを加えて混ぜる。

給食では、具に入れる調味料（塩）を減らして、その分をお米と合わせて炊飯しています。

アレンジ版は…しょうゆを減らして、カレー粉を入れるとスパイシーなピラフに!!!

### ししゃものエスカベージュ

<材料> 4人分

ししゃも8尾（白ワイン小さじ1~2をふっておく）

小麦粉大さじ1 片栗粉小さじ2 揚げ油適量

玉ねぎ50g（1/4個・せん切り） にんじん15g（1cm・せん切り）

★砂糖小さじ1/2 しょうゆ小さじ1/2 酢小さじ4 塩少々

こしょう少々 オリーブオイル小さじ1 水大さじ1強



<作り方>

- ① ししゃもに、小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、油でカラッと揚げる。
- ② 玉ねぎ、にんじんはさっとゆでておく。
- ③ ★の調味料を合わせて加熱し、②の野菜を加えて混ぜる。
- ④ ③のマリネ液に①の魚をつける。

干物のししゃもを使う場合は、塩分が強くなるため、マリネ液のしょうゆを減らしてみてください。

ししゃもの代わりに、他の魚でも美味しく食べられます♪また、給食ではマリネ液を加熱していますが、ご家庭で作る場合は混ぜるだけでもOKです。

ししゃもでカルシウムも補給できるぴー！

