



令和元年5月30日（木）の献立より

ツナポテトドッグ

<材料> 4人分

ドッグパン4本（切り込みを入れておく） サラダ油小さじ1
 ベーコン8g（1/2枚・短冊切り） たまねぎ60g（中1/3個・薄切り）
 じゃがいも180g（大1個・厚いちょう切り）
 乾燥白いんげん豆12g（戻しておく） ツナ缶65g パセリ少々（みじん切り）
 ピザ用ミックスチーズ70g

★塩少々 こしょう少々 酢小さじ1/2弱 ※マヨネーズ大さじ1と2/3

※マヨネーズアレルギーの方は、オリーブ油大さじ1、無調整豆乳小さじ2、酢少々、練り辛子少々、塩少々をブレンダーでよく混ぜて、作ってみてください♪

<作り方>

- ① じゃがいもはゆでて、熱いうちに軽くつぶす。白いんげん豆も、ゆでてつぶす。
（いんげん豆を入れない場合は、じゃがいもを多めにして作ってみてください）
- ② サラダ油でベーコン、玉ねぎを炒めて、塩・こしょうをふる。
- ③ ①のいも、豆を加えて混ぜ、酢、マヨネーズも加えてよく混ぜる。
- ④ ドッグパンに③の具をはさみ、パセリ・チーズを合わせたものをのせる。
- ⑤ オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



ミネストローネ

<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 豚肉40g（こま切れ） 玉ねぎ80g（中1/2個・1cm角）
 にんじん40g（中1/5本・1cm角） キャベツ60g（葉1枚弱・1cm角）
 乾燥ひよこ豆20g（戻しておく） マカロニ30g パセリ少々（みじん切り）
 スープ600g ホールトマト缶30g

★トマトケチャップ大さじ1 塩小さじ2/3 こしょう少々

<作り方>

- ① ひよこ豆、マカロニはそれぞれゆでておく。
- ② サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ スープを加えて煮る。キャベツ、ひよこ豆、マカロニを加えてさらに煮る。
- ④ ホールトマト、★の調味料を加えて味を調える。
- ⑤ パセリを加えてひと煮たちさせる。



給食では、暑くなってきた時期だったため、ガラスープを増やしてあっさりした味に仕上げました。時期によっては、ガラスープの分量を減らして、トマトピューレを加えてみても美味しいです♪

野菜もしっかり食べようぴー！

