



令和元年7月3日（水）の献立より

セサミトースト

<材料> 4人分

食パン4枚

サラダ油小さじ2 バター小さじ4 砂糖大さじ2弱

ねりごま小さじ1 すりごま大さじ2弱

<作り方>

- ① バターをやわらかくマヨネーズ状にしておく。
- ② ①のバター、サラダ油、砂糖、ねりごま、すりごまをよく混ぜ合わせる。
(先にねりごま、バター、サラダ油をよく混ぜて、あとから砂糖、すりごまを加えると混ぜやすいです。)
- ③ 食パンに②を塗り、トースターで焼く。
表面にまんべんなく塗ると、きれいに焼きあがります♪



米粉のシーフードシチュー

<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 鶏肉80g（こま切れ） 玉ねぎ260g（中1.5個・くし切り）

にんじん60g（中1/4本・いちょう切り） じゃがいも240g（小2個・厚いちょう切り）

いか40g（酒小さじ1/2をまぶす） むきえび40g（酒小さじ1/2をまぶす）

マカロニ20g スープ300g ※牛乳240g 米粉35g

パセリ少々 ※ピザ用ミックスチーズ10g ※生クリーム40g

★塩小さじ1弱 こしょう少々

<作り方>

- ① マカロニはゆでて、油（分量外）をまぶしておく。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ スープ、じゃがいも、いか、えびも加えて煮る。①のマカロニも加える。
- ④ 牛乳と米粉を泡だて器でよく混ぜ合わせ、③に加えて弱火で煮込んでいく。
(だんだんととろみが出てくるので、焦げないように注意！！もしとろみが足りないようなら、米粉を水で溶いて加えてみてください。)
- ⑤ ★の調味料で味をととのえ、パセリ、チーズ、生クリームを加えてひと煮たちさせる。
給食ではパセリをしましたが、ゆでた小松菜やほうれん草を2cm幅くらいに切り、シチューに入れても彩りがよくなります♪



牛乳・乳製品アレルギーの方は、豆乳で代用できます！ただし、豆乳は加熱しすぎると分離してしまうので、注意してください。チーズ・生クリームの代わりに、少し味噌を加えるとコクが出ます。

