

給食試食会（5月29日）

ミートボール

【材料 4人分】	【作り方】
豚ひき肉 250g	①玉ねぎ、人参をみじん切りにして、油で炒めて冷ます。
玉ねぎ 1/2個	②豚ひき肉に①、塩（こしょう）を入れ、よくこねる。
人参 1/3本	③食べやすい大きさに丸める。
塩 少々	④160℃の揚げ油で焦がさないようにあげる。（フライパンで蒸し焼きにする とヘルシーな仕上がりになります）
ケチャップ 大さじ2	⑤ケチャップ、ソース、砂糖を合わせて、④と絡めて完成！
ソース 小さじ1・1/2	
砂糖 小さじ1	

ほうれん草としめじのソテー

【材料 4人分】	【作り方】
ほうれん草 1束	①ほうれん草は軽めに下茹でし、水気を切り、3～4cmの幅に切る。
ベーコン 50g	②ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは1cm幅の短冊切りにする。
玉ねぎ 小1/2個	③しめじは半分の大きさに切る。
しめじ 75g	④フライパンにオリーブオイルをしき、中火で玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が 半透明に変わってきたら、しめじ、ベーコン、ほうれん草を入れて、しめじ に火が通るまで炒め、最後に塩で味付けをして完成！
塩 少々	
オリーブオイル 小さじ1	

ポトフ

【材料 4人分】	【作り方】
鶏もも肉 50g	①鶏肉はこま切れにする。それぞれの野菜を食べやすい大きさに切る。
メークイン 1/2個	②鍋に水を入れ、にんじん、セロリを入れ火（中火）をかける。
セロリ 50g	③沸騰したら、鶏肉、メークイン、キャベツを入れる。再び沸騰したら、弱火にし アクをとり、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
キャベツ 2～3枚	④最後にコンソメと塩で味付けして完成！
にんじん 1/3本	
コンソメ 5g	
水 1000cc	
塩 少々	