

びよびよ給食試食会 2月26日

ポークピカタ

【材料 4人分】	【作り方】
豚肩ロース 6枚	①卵は溶いておく。
小麦粉 大さじ1	②豚肉に小麦粉をまぶし、卵に通す。
卵 2個	③天板にオーブシートを敷いて、②を並べ、軽く塩を振る。
塩 少々	④140～160℃に温めたオーブンで10分ほど焼き完成！

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 120g	①ほうれん草、ベーコン、玉ねぎ、しめじは子どもの食べやすい大きさに切る。
ベーコン 30g	②ほうれん草はさっと塩ゆでしておき、水気を絞っておく。
玉ねぎ 45g	③フライパンを弱火にかけ、油を敷き、ベーコン、玉ねぎ、しめじを炒めていく。玉ねぎに火が通ったら、ほうれん草を加え、塩と醤油で味付けして完成！
しめじ 100g	
サラダ油 小さじ1	
塩 1g	
しょうゆ 小さじ1	

オニオンスープ

【材料 4人分】	【作り方】
玉ねぎ 1個	①玉ねぎは薄切りにする。
バター 5g	②鍋にバターを入れ、弱火にかけ玉ねぎを加えて、焦がさないように炒めていく。
コンソメ 5g	③玉ねぎがやわらかくなったら水を入れ、沸騰したらコンソメ、塩を入れ味を整え、最後にパセリを加え完成。
水 1ℓ	
塩 少々	
パセリ 少々	