

テーマ	栄養満点！コッペパンにあう洋風献立	
献立	<ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・牛乳 ・巻かないロールキャベツ ・わかめと夏野菜のサラダ ・マカロニと野菜のスープ 	<p><u>工夫した点（ポイント）</u></p> <p>栄養豊富で、なるべくアレルギーが少なく、色とりどりの給食がいいなと思って、ふだんは給食に出てこない料理にしました。いつも給食を作ってくれている栄養教諭の先生の気持ちが分かりました。</p>

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
コッペパン		2本		
牛乳	牛乳	2本		
巻かない ロールキャベツ	ひき肉	100g		<p>①玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。</p> <p>鍋に湯を沸かし、キャベツと飾り用ににんじんを軽くゆでて、ざるにあげる。</p> <p>②二重にしたビニール袋に、かたいままの高野豆腐を入れて、めん棒などでたたいて、こなごなにする。</p> <p>③キャベツの芯は、取り除いてみじん切りにして、後で肉だねに入れる。</p> <p>④肉だねは、Aを合わせてよくこねる。</p> <p>⑤鍋に、Bを合わせ入れ加熱してソースを作る。</p> <p>⑥トマトソースをバットに薄く敷き、その上にキャベツをまんべんなく並べて、その上に肉だね厚さ1cmにのせ広げていき、そのまた上にトマトソースを全体にかけて広げる。</p> <p>⑦190℃から200℃のオーブンで、20分程焼く。</p> <p>⑧焼き上がったら、飾り用花型ににんじんを上に乗せて完成。</p> <p>★この料理のポイントは、取り分けがしやすいように、キャベツを切ること。高野豆腐を入れることで、カルシウムや鉄分が加わり、食べごたえもUPする。</p>
	玉ねぎ	40g	みじん切り	
	にんじん	40g	みじん切り	
	高野豆腐	7g		
	卵	1/4個		
	砂糖	0.8g		
	塩	1.2g		
こしょう	少々			
	【トマトソース】	1/2本		
	トマト(カット缶)	60g		
	コンソメの素	1g		
	ケチャップ	適量		
	しょうゆ	適量		
	こしょう	少々		
	キャベツ	大き目2枚	約6cm角	
	飾り用にんじん	6枚	花型に抜く	
わかめと夏野菜の サラダ	オクラ	20g	小口切り	<p>①ドライわかめは、水でもどし湯をかけ、さまして水気をしぼる。</p> <p>②きゅうりとオクラは、さっとゆでて、水気をしぼる。</p> <p>③Cを合わせて、よくかくはんし、ドレッシングを作る。</p> <p>④①と②を合わせて③をかけ、混ぜたら完成。</p>
	きゅうり	20g	輪切り	
	ドライカットわかめ	2g		
	【フレンチドレッシング】			
	オリーブオイル	大きじ1		
	酢	大きじ1/2		
	砂糖	少々		
塩	少々			
こしょう	少々			
マカロニと野菜の スープ	玉ねぎ	70g	みじん切り	<p>①鍋に、オリーブオイルをひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>②チンゲンサイを茎と葉に分ける。</p> <p>③チンゲンサイの茎を①に加えて炒め、300mlの水を加えて沸騰させる。</p> <p>④マカロニを加えて、柔らかくなるまで煮たら、コンソメで味つけする。</p> <p>⑤最後にチンゲンサイの葉を加える。火が通ったら完成。</p>
	にんじん	20g	みじん切り	
	チンゲンサイ	4枚	1cm幅	
	オリーブオイル	少々		
	コンキリエ(マカロニ)	20g		
	コンソメの素	1g		
	水	300ml		

