

給食センターからこんにちは
2月の中学校の献立より...



☆平成29年2月2日(月)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:847kcal たんぱく質:35.5g 脂質:32.0g 塩分:4.8g

- ★主食：ピラフ
- ☆主菜：さけのバジル焼き
- ★副菜：花野菜サラダ
- ☆汁物：シエニケイト
- ★飲み物：牛乳

世界の味巡り～フィンランド～ フィンランドの美味しいもの紹介

★シエニケイト
「シエニ」は「きのこ」、「ケイト」は「スープ」の意味です。きのこのうま味とベーコンの塩味がミルクとよくあう、具たくさんスープです。

★さけ(サーモン)
フィンランドでよく食べられている魚です。

☆☆☆☆給食レシピ紹介「シエニケイト」☆☆☆☆

材 料 (4人分)

- ・ベーコン(千切り) 4枚
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1/4本
- ・エリンギ 3本
- ・しめじ 1パック
- ・マッシュルーム水煮 1缶
- ・クリームコーン缶 50g
- ・白いんげん豆水煮 50g
- A { コンソメ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- ローリエパウダー 少々
- ・牛乳 160cc
- ・米粉 大さじ1と1/2
- ・生クリーム 大さじ1
- ・パセリ 適量

作 り 方

- ①下準備
 - ・玉ねぎ：スライス
 - ・にんじん：いちょう切り
 - ・エリンギ、しめじ：石づきをとり、ほぐしておく
 - ・マッシュルーム缶：水気をきっておく
 - ・パセリ：葉を細かくきざしておく
 - ②鍋に油を熱し、ベーコンを炒める
 - ③玉ねぎをよく炒め、にんじん、きのこを加え、水を入れて煮る
 - ④クリームコーン、白いんげん豆を加える
 - ⑤Aの調味料、牛乳を加え、ひと煮たちしたら米粉を入れる
 - ⑥とろみがついてきたら、仕上げに生クリームとパセリを入れてできあがり。
- ★米粉は、片栗粉のように水でといて入れるとよいです。また、米粉を入れてとろみがついてから、さらに煮ることで粉っぽさがなくなります。
- ★塩は味をみながら調整してください。



シエニケイト

フィンランド



日本