

給食センターからこんにちは

3月の中学校の献立より...



☆平成27年3月17日(火)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:810kcal たんぱく質:33.6g 脂質:29.2g 塩分:4.5g

★主食&主菜: ロールトースト
(ドライカレー・ウインナー&チーズ)

☆副菜: ポテトリヨネーズ

★汁物: ラビオリスープ

☆デザート: 青りんごグミ

★飲み物: 牛乳

初登場～ロールトースト～

初登場と言っておきながら、実は給食では2回目の登場となります。今から2年前に1度、中学校のみ実施した献立です。その時、とても好評だったのですが、給食センターで1本1本作る手作りメニューのため、ふだんはなかなかできません。今回は、小学校が卒業式で給食がありましたので、中学校1・2年生だけのメニューとなりました。

とても簡単で、おいしいメニューですので、レシピを紹介します。ぜひご家庭でもお試しください♪

☆☆☆☆給食レシピ紹介「ロールトースト」☆☆☆☆

材 料 (4 人 分)

- ・食パン(8枚切り) 8枚
- ★ドライカレー
 - ・豚ひき肉 40g
 - 塩・カレー粉 少々
 - ・玉ねぎ(みじん切り) 60g(約4分の1個)
 - ・にんじん(みじん切り) 40g(約5分の1本)
 - ・サラダ油・バター 炒め用
 - ・にんにく 適量
- A
 - ・ウスターソース 2g(小さじ3分の1)
 - しょうゆ 2g(小さじ3分の1)
 - カレーパウダー(細かく砕く) 7g(小さじ1強)
 - ガラムマサラ(辛さ調整) お好みで少々

★ウインナー&ハム ケチャップを入れると、さらにおいしくなります。

- ・ウインナー(12cm位) 4本
- ・スライスチーズ 4枚

★ミートソース、ハム&チーズ、ツナ&マヨネーズ、砂糖・シナモン・バター等を具にしてもおいしいです。

作 り 方

① 具の作成

★ドライカレー

- (1) フライパンに油をひき、にんにくを弱火で炒めて香りを出す。
- (2) さらに挽肉を加えて炒め、色が変わったら野菜を加えてよく炒める。
- (3) (2)に調味料Aを加えて煮込み、仕上げにバターで香りづけする。

★ウインナー&チーズ

あらかじめウインナーをゆでておく。

- ② アルミホイルを16cm位の長さに切る。
- ③ アルミホイルの上に食パンを置き、具をのせる。
- ④ パンの端からくるくる巻き、アルミホイルできっちり包み、端を折るか、ねじってとめる。
- ⑤ オーブン(200℃で15分位)、またはオーブントースターで7～10分程度焼き、パンの表面に色がつけば完成♪

中身はこのような感じですよ♪



ウインナー&チーズとドライカレーの2種類のロールトーストを作りました。子どもたちに人気があったのは、ドライカレー味でした♪

