

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ 米粉入りパン
- ★ 里芋のパイグラタン
- ★ うららのドレッシングサラダ
- ★ 野菜スープ
- ★ 牛乳

料理名	里芋のパイグラタン		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 ①里芋はいちょう切りにして、茹でる。 ②玉ねぎは短冊切りにする。 ③いんげんは3cm長さに切り、茹でる。 ④米粉は分量の半分の牛乳にひたしておき、時々かき混ぜる。 ⑤バターを熱し、鶏肉と玉ねぎを炒めたら、④を入れ、残りの牛乳を加えてルウを作る。 ⑥茹でた里芋といんげんを加え、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。 ⑦冷凍パイシートを1人分の大きさに切る。 ⑧紙カップに⑥を入れたら、上に冷凍パイシートを乗せ、200℃～250℃のオーブンで約15分間焼く。	
里芋	80	いちょう切り		
鶏肉	40	一口大		
玉ねぎ	100	短冊切り		
いんげん	12	3cmに切る		
バター	4			
米粉	16			
牛乳	120			
コンソメ	4			
塩	1.2			
こしょう	0.1			
冷凍パイシート	10			



《調理のポイント等》

- ・10月～11月の里芋月間中に出る、里芋を味わうための料理のうちの一つです。
- ・里芋は茹でる前に塩水で洗うと、ぬめりが取れて食べやすくなります。
- ・ルウが固くなりすぎると、紙カップに入れるのが大変になるので、少しゆるいくらいに調整するのがおすすめです。