

# 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

### 対象学年等

小学校中学年

## 【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。



## 「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。