

小松菜ときのこのマヨじゃこ炒め（5人分）

—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- | | |
|----------|---------------------------|
| ・小松菜 | 1/2束・・・ゆでて
食べやすい大きさに切る |
| ・ぶなしめじ | 1/4株・・・小房に分ける |
| ・エリンギ | 1本・・・短冊に切る |
| ・玉ねぎ | 小1個・・・薄切り |
| ・ちりめんじゃこ | 大さじ3 |
| ・ロースハム | 5枚・・・短冊に切る |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・黒こしょう | 少々 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
- } A

—— 作 り 方 ——

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて熱し、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ハムを入れて炒める。
- ③ 食材に火が通ったら、小松菜、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ④ ③にAを入れて調味し、仕上げる。



※調味料は、お好みで加減してください。

❖ 10月の新献立です。旬のきのこをたっぷり使用しました。
油を使わずマヨネーズで炒めました♪

おだんごスープ（5人分）

—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- | | | |
|---------|-------|-------------|
| ・ミートボール | 150g | |
| ・玉ねぎ | 小1個 | ・・・くし切り |
| ・にんじん | 1/2本 | ・・・薄い輪切り |
| ・じゃがいも | 小1個 | ・・・1/2or1/4 |
| ・塩 | 少々 | |
| ・コンソメ | 小さじ1 | } A |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | |
| ・無塩バター | 小さじ2 | |
| ・水 | 780ml | |
- 冷凍でも可
- 固形タイプも可

—— 作 り 方 ——

- ① 鍋に水を入れ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- ② ①がやわらかくなれば、ミートボールを入れて煮込む。
- ③ 具材に火が通ったらAで調味し、仕上げにバターを加える。

※調味料は、お好みで加減してください。



「おだんごスープ」という絵本に登場する料理です。
10月27日から11月9日の「読書週間」に合わせて給食に登場します。
仕上げにバターを加えることでコクのあるスープになります♪

