

かぼちゃを使ったハロウィンメニューです！



主食 : パン
 主菜 : パンプキングラタン
 副菜 : イタリアンサラダ
 デザート : ハロウィンデザート
 飲み物 : 牛乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
パンプキン グラタン	鶏むね肉 20g 塩・こしょう 少々 白ワイン 小さじ1/2 玉ねぎ 1/10個 にんじん 1/10本 じゃがいも 1/5個 かぼちゃ 15g 牛乳 30ml 炒め油 適量 豆のペースト 10g スープの素 小さじ1/3 塩 2つまみ こしょう 少々 パセリ 少々 マカロニ 10g シュレッドチーズ 10g パン粉 小さじ1 水 40ml	① 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩、こしょう、白ワインで下味をつける。 ② 玉ねぎはスライス、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、かぼちゃはスライス、パセリはみじん切りにする。マカロニはゆでる。 ③ 鍋に炒め油をしき、鶏むね肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。水、じゃがいも、かぼちゃを加え煮る。八分ほど煮えたら、スープの素、塩、こしょう、牛乳、豆のペースト、マカロニを加え煮る。最後にパセリを加える。 ④ 耐熱皿に盛りつけ、上からシュレッドチーズ、パン粉を均等にふりかける。 ⑤ 230度のオーブンで10分ほど色がつく程度焼く。
イタリアンサラダ	キャベツ 40g 黄ピーマン 3g 赤ピーマン 3g きゅうり 10g 砂糖 小さじ1/3 塩 1つまみ こしょう 少々 酢 少々 洋辛子 少々 サラダ油 小さじ1/3	① キャベツは短冊切り、黄ピーマン、赤ピーマン、きゅうりは千切りにする。 ② 調味料を全て混ぜ合わせ、野菜と和える。
ハロウィン デザート	☆給食では市販品のかぼちゃのデザートを出します。	

