

学校給食のおすすめ献立

ラタトゥーユ

(夏野菜のトマト煮込み)

<材料 (4人分)>

ベーコン	1枚
ナス	1個
ズッキーニ	1/2本
とうもろこし(実)	20g
しめじ	20g
玉ねぎ	1/4個
トマト	50g※
さやいんげん	10g
ペンネマカロニ	20g
にんにく	少々
オリーブオイル	小さじ1
塩、こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

※トマトはホールトマト缶でもOKです。



<学校給食のメニュー 652 kcal>

セルフバーガー ・ラタトゥーユ
ポテトコロッケ(ソース) ・牛乳
・コーンとたまごのスープ ・フルーツポンチ

<作り方>

- ① なす、ズッキーニは1センチ厚のいちょう切り、いんげんは1センチの小口切りにする。その他の野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ② マカロニは固めに塩ゆでしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにくとベーコンを炒め、野菜を加えて炒める。水は加えず、野菜から出てくる水気で煮る。
- ④ ②のマカロニを加え、塩、こしょう、粉チーズで味を調える。

