

# 🌸おしゃれな洋風給食🌸（4人分）

## ホットドック

|         |              |
|---------|--------------|
| コッペパン   | 4本           |
| ソーセージ   | 4本           |
| たまねぎ    | 50g（約4分の1個）  |
| ケチャップ   | 大さじ1         |
| 水       | 大さじ1         |
| サラダ油    | 小さじ半分        |
| キャベツ    | 150g（1～2枚）   |
| にんじん    | 20g（約2cm厚さ分） |
| ウスターソース | 小さじ1         |

## <作り方>

- ① キャベツとにんじんは、せん切りにして、ゆでて冷まし、ウスターソースをなじませておく。（レンジで加熱もOK!）
- ② サラダ油で薄切りの玉ねぎを弱火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら水とケチャップを加え煮詰め、ソースを作る。
- ③ ソーセージをゆで、②のソースをからめる。
- ④ パンに切込みを入れ、①と③をはさむ。

## 彩りチャウダー

|        |             |
|--------|-------------|
| とりもも肉  | 80g         |
| じゃがいも  | 200g (約中2個) |
| たまねぎ   | 200g (約1個)  |
| 赤パプリカ  | 20g (約8分の1) |
| 黄パプリカ  | 20g (約8分の1) |
| ブロッコリー | 50g (約4分の1) |
| サラダ油   | 大さじ1        |
| 塩      | 小さじ4分の1     |
| こしょう   | 少々          |
| 水      | 300cc       |
| コンソメ   | 1個          |
| A { 豆乳 | 200cc       |
| 米粉     | 大さじ1        |

### <作り方>

- ① 豆乳と米粉を合わせておく。  
材料は食べやすい大きさに切る。  
ブロッコリーは子房に分け、下ゆでしておく。
- ② サラダ油で玉ねぎ、とりにく、じゃがいもを  
中火で炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ パプリカを加えさらに炒め、水とコンソメを  
加えふたをして中火で煮る。
- ④ 材料が煮えたら、一度火を消しAを加え混ぜ  
全体がなじんだら弱火でとろみが付くまで煮込  
む。
- ⑤ 仕上げにブロッコリーを加える。

\*給食ではパプリカをラッキー食材として  
花形パプリカをクラスに2つ提供予定でした。