



今日は学期給食最終日です。本日の「野菜たっぷり！クリスマスカラーの赤と緑、雪の白を表した献立」のレシピを紹介します♪



# クリスマスレシピ★紹介

### ケチャップライス(5人分)

ごはん 茶碗 4杯分

- ウインナー 3本
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- マッシュルーム缶(生でも) 25g
- ホールコーン缶 50g
- (冷)グリーンピース 大さじ3
- バター 10g
- ケチャップ 大さじ2と1/2
- ウスターソース 大さじ1 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々

- ♪の材料を切る  
ウインナーとマッシュルームは薄切り。  
たまねぎとにんじんはみじん切り。
- バターで①をいたる
- ★で味付けする
- ごはんと②をあわせる

### チキンステーキ(作りやすい量)

とりもも肉 400g

- にんにく ひとかけ
- ★ 塩 小さじ1/2強
- 荒びき黒こしょう 少々
- バジル粉 少々

とり肉に★で下味をつけ、魚焼グリル(またはオープンやフライパン)で焼く。

### オーロラソースサラダ(5人分)

- ブロッコリー 1/2房
- カリフラワー 1/2房
- キャベツ 葉1枚
- きゅうり 1/2本
- たまねぎ 1/4個
- ホールコーン缶 50g
- ツナ水煮缶 30g

- ★ マヨネーズ 大さじ3
- ケチャップ 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々

- 野菜を切り、ブロッコリーとカリフラワーをゆでる。
- キャベツ・きゅうり・たまねぎは軽く塩もみして水気を切る
- ★をあえる  
給食では、すべての野菜をゆでていますが、ご家庭では生でどうぞ。

### 淡雪スープ(5人分)

- かに缶 1缶
- たけのこ水煮 40g
- こまつな 1/4袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- ねぎ 10cm位
- とうふ 1/4丁
- 卵白 3~4個分

- ★ とりがらスープの素 適量
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- かたくり粉 小さじ2弱
- ごま油 小さじ1弱

- 野菜を切る  
たけのこ⇒干切り こまつな⇒2cm  
しめじ⇒小房に ねぎ⇒小口切り 豆腐⇒さいの目
  - 野菜をスープで煮る(どれも火は通りやすいです)
  - ★で味付ける
  - 小松菜と溶いた卵白を入れて出来上がり!
- ※ 卵黄を別の料理で使いまわせない時は、全卵のかき玉スープでもOK! 「淡雪」ではありませんが、「赤・黄・緑」がそろった色合いのよいスープになります。

