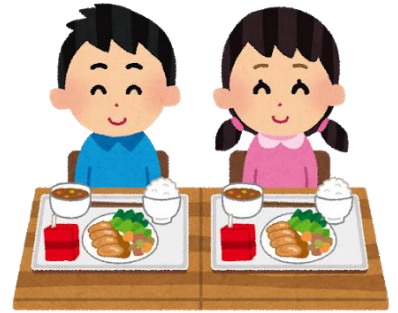


# おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。  
おうちでの食事にレシピをご活用ください。  
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。  
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。



## ★給食レシピ★



### ラタトウイユ



加熱することで、野菜のかさが減ってたくさん食べることが出来ます。ちょっと苦手な野菜もトマト味で食べれちゃったりします。アツアツでも冷やしても、ごはんでもパンでもパスタでも、お家では常備菜としても大活躍です。

★材料★4人前

オリーブ油	小さじ1
ベーコン(短冊切り)	20g
鶏肉もも(小間肉)	100g
白ワイン	適宜
ニンニク(みじん)	少々
セロリ(小口)	60g
トマト(小角)	大1個
赤パプリカ(小角)	1/2個
黄パプリカ(小角)	1/2個
ピーマン(小角)	1個
玉葱(小角)	中1個
ナス(厚いちょう)	1本
スッキーニ(厚いちょう)	1本
塩 コショウ	少々
オレガノ	少々
ローリエの葉	1枚
パセリ(みじん)	少々

★作り方★

- ①野菜を切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、ニンニクを加え、弱火で香りを出す。
- ③②にベーコン、鶏肉を加え炒め、ナス・スッキーニ・トマト以外の野菜を順に加えて炒める。

POINT!

- 時々、鍋底から混ぜて、焦げ付かないようにする。
- ④水分が出てくるまで煮込み、さらにローリエを入れ、煮込む。
- ⑤ナス、スッキーニを素揚げにする。  
給食では、色をきれいに仕上げるために素揚げにします。  
お家では、揚げずに煮込んで大丈夫です。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、ナス、スッキーニを加え、トマトと調味料で味付けをする。

できあがり!



2019年12月12日(木)の献立

- ・ガーリックトースト
- ・ラタトウイユ ★
- ・ポテトのフレンチサラダ
- ・牛乳