

▶ 海老のトマトクリーム煮



学校給食
栄 養 展
「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～

**Eating
is Fun!**

マカロニが入ったボリューム満点の
クリーム煮です。トマトの色で
彩りもきれいです。



【材料】1 人分（中学校給食で実施の 1 人分の分量です）

・ むきえび	30 g
・ 白ワイン	2 g
・ マカロニ（フジリ）	10 g
・ サラダ油	1 g
・ 玉ねぎ（スライス）	50 g
・ 人参（いちょう切り）	20 g
・ いんげん豆ピューレ	15 g
・ バター	2 g
・ 小麦粉	1.5 g
・ 牛乳	15 g
A トマトピューレ（ダイストマト缶）	4 g
A トマトケチャップ	2 g
A 塩	0.7 g
A こしょう	0.02 g
A 粉ローリエ	0.02 g
・ スープ	30cc
・ 生クリーム	5 g
・ グリンピース	3 g

【作り方】

- ① バターと小麦粉でホワイトルウを作り、いんげん豆ピューレを混ぜておく。
 - ② むきえびを下茹でし、白ワインをまぶしておく。
 - ③ 別の鍋でマカロニを茹でておく。
 - ④ サラダ油で玉ねぎ、人参を炒めスープを加え煮る。
 - ⑤ Aと牛乳、ルウを加え味を調え、グリンピースと生クリームを入れて仕上げる。
- ♪ いんげん豆ピューレは入れなくても美味しく出来上がります。
- ♪ 給食では鶏がらと豚骨でスープをとっています。