３月１１日（金）　岡本芽衣さんの献立

サケピラフ、白菜とこまつなのスープ、チーズ入りオムレツ、トマトケチャップ、牛乳

＜サケピラフの具＞

（材料）	（４人分　ｇ）
さけフレーク	１２０ｇ
たまねぎ	1/2 個
にんじん	５０ｇ
えのきたけ	４０ｇ
根深ねぎ	３０ｇ
おろしにんにく	少々
チキンコンソメ	小さじ１強
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
バター	４ｇ

（作り方）
①たまねぎ・にんじんは皮をむきみじん切り、えのきたけは２ｃｍ、根深ねぎは薄切りにしておく。
②フライパンにバターを溶かしておろしにんにくを入れ、香りを立たせる。
③②にたまねぎ、にんじんを入れてよく炒め、えのきたけを入れてさらに炒める。
④③にさけフレークと調味料を入れてしっかりと火を通したら仕上げに根深ねぎを入れて火を止める。
⑤④をご飯に混ぜて食べる。（給食センターではごはんが委託炊飯のため、学校で具とごはんを混ぜて食べてもらいました。）

＜白菜とこまつなのスープ＞

（材料）	（４人分　ｇ）
豚肉（もも）	６０ｇ
しらたき	４０ｇ
はるさめ	１２ｇ
干ししいたけ	１枚
とうふ	1/6 丁
はくさい	１枚
こまつな	５０ｇ
鶏がらだし	２1/2 カップ
チキンコンソメ	小さじ２
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

（作り方）
①豚肉は食べやすい大きさに切る。しらたきとはるさめは５ｃｍくらいに切る。干ししいたけは水で戻し、薄切りにする。とうふはさいの目切り、はくさいとこまつなは１ｃｍくらいに切る。
②鍋に鶏がらだしとチキンコンソメ、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったらしらたき、干ししいたけ、とうふ、薄口しょうゆを入れて煮る。
③とうふに火が通ったら、はるさめ、はくさいを入れてはくさいがしんなりとしたら、塩、こしょうで味を調え、最後にこまつなを入れて一煮立ちさせたら出来上がり。

＜チーズ入りオムレツ＞

（材料）	（４人分　ｇ）
卵	６個
プロセスチーズ	４０ｇ
ほうれんそう	４０ｇ
さとう	少々
塩	少々
バター	適量
ケチャップ	適量

（作り方）
①ほうれんそうはゆでて冷水でさまし、水気を絞って１ｃｍくらいに切る。チーズは小さい角切りに切る。
②ボウルに卵を割りほぐし、チーズ、ほうれんそう、さとう、塩を入れてよく混ぜておく。
③フライパンにバターを入れて熱し、②を入れる。オムレツ型にして焼く。
④③を皿に盛り付けてケチャップをかけて食べる。

【栄養士が見たポイント】
３品の色どりがとてもきれい。スープにこまつな、オムレツにほうれんそうが入ることにより、なかなか摂取しにくいカルシウム、鉄を摂取することができる。スープはいろいろなだしになる具材が入っていて、よいうまみが出る。冬が旬の野菜が多く使われているので、冬に食べると栄養も豊富でおいしい。