

ターメリックライスクリームソースがけ

材料	分量(4人分)	下処理
精米	2合	
ターメリック	1.6g	
バター	4g	
鶏もも肉(皮付)小間	120g	
玉ねぎ	1玉	
にんじん	1/2本	
マッシュルーム (スライス)水煮	24g	
むきえびL	52g	
あさり(水煮)	20g	
白ワイン	6g	
水	600ml	
牛乳	100ml	
北海道シチュークリーム	半分	
なたね油	6g	
食塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	少々	



子供たちに人気メニューの一つです。
給食調理では、ホワイトソースを小麦粉から調理しています🍴

作り方

〈ターメリックライス〉

- 1 お米を計り、研ぐ→水気をよく切る。
- 2 ターメリックを入れて、よく混ぜる。
- 3 2合分の水を入れて、切ったバターをまばらにのせる。炊飯

〈クリームソース〉

- 1 玉ねぎをスライス切りにする。にんじんを千切りにする。
- 2 むきえびを下茹でする。水を切り、臭み取りとして白ワインをかけて置く。
- 3 鍋に油を入れ、玉ねぎ、鶏もも肉小間、にんじん、マッシュルームの順に炒める。
- 4 水を入れて、灰汁を取る。
- 5 ホワイトシチューのもとを入れて、煮込む。
- 6 あさりを水煮ごと入れる。白ワインをかけておいたむきえびを入れる。
- 7 牛乳を入れる。
- 8 お皿に盛り付け、パセリをかけたら完成。

カラフルサラダ

材料	分量(4人分)	下処理
きゅうり	1/2本	
スイートコーン	60g	
キャベツ	1/8個	
パプリカ(赤)	1/2個	
※なたね油	8g	
※濃口醤油	12g	
※上白糖	3.2g	
※酢	8g	
※食塩	少々	
※白こしょう	少々	

※印はドレッシングの調味料です。

作り方

- 1 キャベツを一口サイズに切る。きゅうりをスライス切り、パプリカを千切りに切る。
- 2 野菜を茹で、冷水で冷やす。水気をよく切る。
※コーンが冷凍なら、野菜と一緒に茹でる。
※コーンがドライパックなら、野菜の水気を切った後に混ぜる。
- 3 冷蔵庫で冷やす。
- 4 ※印の調味料をすべて合わせてレンジで加熱する。
- 5 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 6 野菜とドレッシングを混ぜ合わせたら完成。



キャベツや赤パプリカ・コーンを使用し、彩りの良いサラダです。

ひまわりゼリー(サイダー)

材料	分量(4人分)	下処理
粉寒天	1.6g	
上白糖	16g	
水	80g	
サイダー	120g	
みかんの缶詰	お好み	
パイナップルの缶詰	お好み	
ナタデココ	お好み	
ゼリーカップ	人数分	

作り方

- 1 ゼリーカップの真ん中にナタデココを置く。花びらに見立ててみかんとパイナップルを周りに交互に並べる。
 - 2 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。
 - 3 沸騰したら更に2~3分煮る。
 - 4 寒天が溶けたら砂糖を入れてよく溶かす。
 - 5 火を止め、サイダーを静かに加え、全体を混ぜる。
 - 6 カップに流し入れる。冷蔵庫で冷やし出来上がり。
- ※サイダーは、冷蔵庫に入れずに、常温で保管しておく。



ナタデココとみかん・パイナップルを使用して、夏にピッタリ！
ひまわりをイメージしたゼリーになります。