

家庭で楽しめる初等部の味第8号



チキンフリカッセ

ホワイトソースは、玉ねぎを一緒に炒めることによりだまがでにくく失敗しにくいです。また初等部ではあわびたけを使いますが、レシピでは手にはいいやすいひらたけを使いました。



※800人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。

材料(8人分)

とりもも肉	2枚	<ホワイトソース>	
④ 塩・コショウ	少々	バター	10g
④ 粉末エストラゴン	ひとつまみ	小麦粉	大さじ1と1/2
白ワイン	大さじ1	牛乳	150~200ml
しょうゆ	小さじ1	白ワイン	大さじ1
小麦粉	適量	干し椎茸もどし汁	大さじ1
サラダ油	適量	塩	ふたつまみ
		コンソメ顆粒	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	生クリーム	80ml
塩	少々	焼き汁	大さじ1
干し椎茸	大2枚		
ひらたけ	1/2パック		
万能ねぎ	2本		

エストラゴンをいれると爽やかな香りがします。
なくてもおいしいですよ。



1. 下準備をする



材料を準備する。干し椎茸はもどす。もどし汁はとっておく。



干し椎茸・ひらたけは7mm角くらい、玉ねぎは粗みじんにする。
万能ねぎは3mm長さに切る。



とりもも肉は1枚を4つに切り分け開く。④で下味をつける。
白ワイン、しょうゆをふっておく。

2. ソースづくり



深めのフライパンにバターを溶かし、玉ねぎをいれ塩をしてよく炒める。



小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。



牛乳を加え、ときのばす。白ワイン、もどし汁を加え、煮立ったら、干し椎茸とひらたけをいれる。塩とコンソメ顆粒を加え軽く煮る。

3. 焼く



肉に小麦粉をはたく。
フライパンにサラダ油をいれて、こんがり焼く。

4. しあげ



⑥のソースに肉から出た焼き汁、生クリームをいれる。味を調える。
焼き上がった肉を皿に盛り、ホワイトソースをかける。万能ねぎを散らしてできあがり。

豚ヒレ肉のマスタード焼き

材料(8人分)

豚ヒレ肉	70gを8切
塩・コショウ	少々
マヨネーズ	80g
粒マスタード	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



初等部では、粒マスタードと粉からしを使います。なくてもおいしく作れます。



手早く作れる上に洗い物も少ないメニューです。写真ではクリスマスイメージしてポアブルローゼを飾っています。



こんだて memo



たくさんの方々にお支えいただき、2学期の給食も無事終了いたしました。感謝申し上げます。

さて、今回は「お家でクリスマス」をテーマに、初等部の味を配信することにしました。

初等部のクリスマスの味といえば「チキンフリカッセ」。エストラゴンというハーブがお肉にさわやかな香りをつけ、干しいたけの風味とアワビタケの食感がなんと美味しいホワイトソース。

炒めた玉ねぎに小麦粉を振りいれて作るホワイトソースは、ルウを炒めるよりずっと簡単です。

豚ヒレ肉のマスタード焼きは、材料をよくお肉に揉みこんで、オーブンで焼くだけ。こちらは、とり肉や豚のロース肉、白身魚でもとってもよく合います。冷めても美味しいのでお弁当にもオススメです。

クリスマスにぜひ親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。

ぎゅうにゅうものんでね。

