

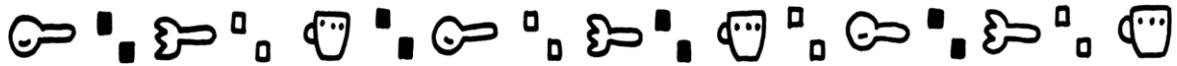
## 給食レシピ

### パンネミート

<材料>	作りやすい分量
・ パンネ	100g
・ パセリ	少々
・ 豚ひき肉	100g
・ 玉ねぎ	1/2個
・ にんじん	1/4本
・ カットトマト缶	50g
・ ケチャップ	大2
・ ウスターソース	小1
・ コンソメ	少々
・ サラダ油	適量

### <つくりかた>

- ① パンネを熱湯でゆでてざるにあけておく。
- ② パセリを洗って、ちぎってみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を入れ、豚ひき肉、③を炒めて肉に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④に火が通ったらトマト缶、ケチャップ、ソース、コンソメを入れ味付けをする。
- ⑥ ⑤に①をからめて器に盛り、パセリをちらしたら出来上がり。



### 春雨とわかめのサラダ

<材料>	4人分
・ 春雨	30g
・ 生わかめ	40g
・ きゅうり	1/2本
・ にんじん	1/3本
・ 酢	大1 A
・ しょうゆ	大1 A
・ 油	大1 A

### <つくりかた>

- ① 人参をいちょう切りにして春雨と一緒にゆでる。ゆであがったらざるにあける。
- ② わかめを流水で洗い、1cm幅に切り、熱湯をかける。
- ③ きゅうりは半月切りにする。
- ⑤ Aの調味料に春雨、わかめ、にんじん、きゅうりを合わせてできあがり!!!

