１１月の給食献立より

- 小型コッペパン
- 牛乳
- シーフードクリームペンネ
- ひじき入り根菜サラダ
- みかん





シーフードクリームペンネ（４人分）

パンのおかずとしての分量です。
主食とする場合は増量してください。

材料		分量
ペンネ		１２０ｇ
ベーコン		２５ｇ
シーフードミックス		１２０ｇ
白ぶどう酒		大さじ３
たまねぎ		１個
にんじん		１/２本
しめじ		１/３パック
サラダ油		小さじ２弱
バター		１５ｇ
小麦粉		大さじ１
調味料	チキンコンソメ	小さじ１
	食塩	少々
	こしょう	少々
ピザ用チーズ		１３ｇ
牛乳		１５０ml
水		2.5 カップ



（作り方）

① ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分けておく。
② シーフードミックスは白ぶどう酒で下味をつけておく。
③ ペンネは別鍋で硬めにゆでておく。
④ 鍋に油とバターを熱し、ベーコン、たまねぎを入れてよく炒める。シーフードミックスを入れて、さらに炒める。
⑤ にんじん・しめじを入れて炒め、いったん火を止めてから小麦粉をまんべんなく振り入れて具材にからめる。再び弱火にかけ、ヘラで混ぜながら粉っぽさがなくなるまで炒める。
⑥ 水と牛乳を数回に分けて加え、混ぜながら煮る。
⑦ 調味料を加える。
⑧ ③のペンネを加え、ピザ用チーズを加えて仕上げる。

ペンネの下にごはんを敷いて、トースターで焼くとドリア風になっておいしいよ！

レシピ提供　高松市学校給食研究会