

給食メニュー紹介

5月の給食で実施しました。このメニューは3年A組の大木さんが昨年度、家庭科の授業で考えた給食メニューです。

ピーマンの肉詰め

材料 4人分（一人2個分）

ピーマン	4個	なるべくふくらみ大きいもの		
牛挽肉	80g	(※合挽き200g)		
豚挽肉	120g			
玉ねぎ	160g			
にんじん	20g			
卵	1個			
パン粉	1/2カップ			
牛乳	40cc			
塩	1g	(ひとつまみ)		
コショウ	少々			
片栗粉	適量	ア	中濃ソース	大さじ2
			ケチャップ	大さじ2
			砂糖	小さじ2
			赤ワイン	小さじ1

作り方

- ① ピーマンはたてに半分にしへた・種を取り除く。玉ねぎ・にんじんはみじん切りにきっておく。パン粉は牛乳と混ぜふやかしておく。
- ② ボウルに牛・豚挽き肉・①を加え溶いた卵を加え塩・コショウをしょく混ぜ合わせておく。
- ③ アの材料を混ぜ煮溶かしておく。（レンジ可）
- ④ ②を8等分にし、丸め片栗粉をまぶし1個ずつピーマンにきれいに詰める。
- ⑤ オーブンの天板に④を並べて200℃に温めたオーブンで約20分焼く。
（フライパンに油をしき焼いてもよい。この場合肉を下側になるように。火加減に気をつけて焼く。）
- ⑥ ⑤を皿に並べ③をかけていただく。