

# 食＊はぐくみ通信



特別号⑤  
令和2年9月

「食＊はぐくみ通信」9月号で紹介した、**豆乳マカロニグラタン**の調理の様子を紹介します。食物アレルギー対応サポ  
ート月間の献立として9/3(木)に登場しました。

※分量や詳しい調理法は大阪市教育委員会のHPに掲載しています。

<https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/cmsfiles/contents/0000010/10130/R2-9-1.pdf>

## ざいりょう 【材料】



ベーコン、米粉のマカロニ、  
マッシュルーム、グリーンピース、  
(写真以外に、たまねぎ、  
上新粉、豆乳、米粉の  
パン粉も使用)



調味料は、塩、こしょう、  
カレー粉、チキンブイヨン、  
綿実油

つく かた  
【作り方】

- ①ベーコン、たまねぎをいため、<sup>しお</sup>塩、<sup>こ</sup>しょう、カレー粉、  
チキンブイヨン<sup>あじ</sup>で味つけする。
- ②①に<sup>じょうしん</sup>上新粉と<sup>こ</sup>豆乳を合わせたもの<sup>あ</sup>を加え、マッシュ  
ルーム、グリーンピース、マカロニ<sup>くわ</sup>を加える。
- ③ミニバットに1 <sup>ぶん</sup>クラス分ずつ入れ、<sup>い</sup>パン粉<sup>こ</sup>をふり、<sup>や</sup>焼き  
<sup>もの</sup>物機<sup>き</sup>で焼く。



①



②



②



③

<sup>こめ</sup>米粉<sup>こ</sup>のマカロニは  
<sup>やわ</sup>柔らかくなりやすいの  
で、<sup>ひ</sup>火<sup>か</sup>加減<sup>げん</sup>がむずか  
しい！

や もの き  
焼き物機でこんがり  
や  
焼いています。



こんだて きゅうしよく しつ や さい た  
【献立のヒント】 給食では、たんぱく質と野菜がやや足り  
ないの、けいにく つか ぐ  
ので、鶏肉とキャベツやトマトなどを使った臭だくさんの  
スープ、さっぱり食べられる  
に じっせい き く あ  
二十世紀なしを組み合わせ  
ています。

