



きゅう しょく あじ
 ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

ペンネの
 ホワイトソース煮

がっ にち もく
 2月22日(木)
 ちゅうがっこう きゅうしょく とうじょう
 中学校の給食に登場!

ざいりょう にんぶん
 <材料> 4人分

- とり にく 70g
鶏もも肉
- ペンネ 30g
- たまねぎ 100g
- にんじん 40g
- パセリ 3g
- こむぎこ 10g
小麦粉
- ぎゅうにゅう 80ml
牛乳
- ふんまつ こ 小さじ1と1/2
コンソメ粉末
- しお しょうしょう 少々
塩・こしょう
- あぶら てきりょう 適量
油

つく かた
 <作り方>

1. とり ひとくちたい うすぎ せんぎ
鶏肉は一口大、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。
2. ペンネは表示通りに茹でておく。
3. フライパンにあぶら ねっ とり いた
油を熱し、鶏肉を炒める。
4. にく いろ か くわ てい といた
肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを加えて5分程度炒める。
5. こむぎこ ふ い ま ぎゅうにゅう ふんまつ くわ に
小麦粉を振り入れて混ぜてから、牛乳、コンソメ粉末を加えて煮る。
6. とろみがついてきたら、2のペンネとパセリを加えて煮て、しお しょうしょう あじ ととの
塩・こしょうで味を調整したらできあがり!

