

# 学校給食レシピ

令和2年5月

## 《ガーリックライス 小松菜ソースがけ》



### 〈作り方〉

A…ガーリックライス B…小松菜ソース

- A
- ① サラダ油とバターでにんにくをこがさないように炒める。
  - ② ベーコンを加え、香りと脂がでるように炒める。
  - ③ 調味料を加え、味を整え、温かいごはん混ぜ込む。
- B
- ① 冷凍むきえび、小松菜はゆでておく。
  - ② サラダ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじを炒める。
  - ③ 水、コンソメ、ローリエを加える。
  - ④ ホワイトソースを加え30分以上煮込む。
  - ⑤ えび、小松菜を加える。

〈材料 4人分〉

### 【ガーリックライス】

ごはん	茶わん4杯
サラダ油	小さじ1/2
バター	10g
にんにく(みじん切り)	1かけ(5g)
ベーコン(千切り)	1枚(20g)
塩	少々
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

### 【小松菜ソース】

にんにく(みじん切り)	1かけ(5g)	塩	小さじ1/2
玉ねぎ(1cm角切り)	1個(200g)	こしょう	少々
にんじん(1cm角切り)	1/2本(70g)	水	200cc
マッシュルーム(薄切り)	3個(30g)	コンソメ	大さじ1
しめじ(小房に分ける)	1/2パック(50g)	ローリエ	適宜
冷凍むきえび	150g	ホワイトソース	1缶(300g)
小松菜(1cmに切る)	1/2束(100g)		
サラダ油	小さじ1/2		

ちょっと手の込んだ料理に挑戦してみませんか？  
耐熱皿に入れて、オーブンで焼き、ドリアにしてもおいしいですよ！