



献立名：ムニエル・ポテトサラダ・コーンスープ・ロールパン



2年 組 番 名前

班	★リーダー		☆サブリーダー					
ムニエル			ポテトサラダ			コーンスープ		
材料	1人分	5人分	材料	1人分	5人分	材料	1人分	5人分
切り身の魚	80~100g		じゃがいも	80g		ｽｲｰﾄｺｰﾝ	120ml	
塩	小 1/5		にんじん	10g		牛乳	100ml	
こしょう	少々	少々	きゅうり	40g		固形ｽｰﾌﾟの素	1/2コ	2と1/2コ
小麦粉	4g(大 1/2)		マヨネーズ	15g		たまねぎ	10g	
バター	4g		ミニトマト	20g		油	少々	少々
油	4ml(小 4/5)		塩	小 1/2		塩・こしょう	少々	少々
レモン	1切れ					好みで、クルトン・パセリなど		
調理手順		担当	調理手順		担当	調理手順		担当
①魚に塩・こしょうをふり、10分くらいおく。			①じゃがいもとにんじんは皮をむいて、いちょう切りにする。			①たまねぎをみじん切りにする。両手なべに油を入れて、たまねぎがしんなりするまで炒める。 <b>※弱火にし、絶対にこがさない!</b>		
②小麦粉をうすく、ムラなくまぶし余分な粉は落とす。			②片手なべに水と①を入れ、やわらかくなるまでゆでる。			②①の鍋に牛乳 500ml と固形ｽｰﾌﾟの素 2 と 1/2 個を入れて弱火であたためる。		
③フライパンを熱し、 <u>バターと油を入れ、盛り付けたとき上になる方(皮の方)から強火で焼く。</u>			③きゅうりは薄い小口切りにして塩(小 1/2 くらい)でもみ、軽く水気をしぼる。			③ｽｰﾌﾟの素がとけたらコーンの缶詰を入れて中火にし、よく混ぜる。塩・こしょうを少々入れ、味を調える。		
④表面に焼き色がついたら弱火にして10分くらい焼く。裏返して弱火で約5分焼き、中まで火を通す。			④②の湯を捨て、なべに戻し、③のきゅうりとマヨネーズで和える。			④盛り付ける。		
⑤ムニエルを皿に盛り、レモンを添える。			⑤ムニエルの横に④のポテトサラダとミニトマトを盛り付ける。					