お家de給食メニュー



牛乳
ソフトフランスパン
カップバター
牛肉の赤ワイン煮
ペイザンヌスープ
米粉のガトーショコラ



レシピ①　牛肉の赤ワイン煮

材料（1人分）

牛肉モモ角切り		90 g
赤ワイン　☆		0.6 g
塩		0.34 g
洋コショウ		0.04 g
玉ねぎ		33.8 g
にんにく		0.22 g
サラダ油		0.65 g
トマトケチャップ	A	9.1 g
ウスターソース	A	1.82 g
赤ワイン	A	9.1 g
三温糖	A	2.73 g
水	A	9.1 g

作り方
①牛肉は（2×2×1）の角切り、
　玉ねぎはスライス、にんにくはみじんにしておく
②牛肉に塩コショウをし、☆の赤ワインを振って
　おく。
③油で牛肉を炒め、にんにく、玉ねぎを加えて
　炒める。
③Aを加えて煮込む。

今回は県産ブランドを活用した食育推進事業の
取り組みで、福岡県の生産者さんが育てた
「博多和牛」が提供されました！

レシピ②　ペイザンヌスープ

材料（1人分）

ベーコン	6.5 g
じゃがいも	39 g
人参	19.5 g
玉ねぎ	32.5 g
白菜	26 g
グリーンアスパラガス	5.2 g
サラダ油	0.3 g
淡口醤油	1.3 g
白ワイン風料理酒	1.3 g
塩	1.2 g
洋コショウ	0.03 g
チキンブイヨン	6.5 g
水	182 g

作り方
①ベーコンは1cm幅、人参を1cm角、
　じゃがいも、玉ねぎ、白菜は1.5cm角
　アスパラは斜めにスライスする。
②ベーコンを油で炒めて、白ワインを振り、
　塩コショウを半分入れ、玉ねぎも加えて炒める。
③人参・じゃがいも・チキンブイヨン・水を加えて
　煮る。
④人参・じゃがいもに火が通ったら、白菜・アスパラ
　を加えてさらに煮る。
⑤具材に火が通ったら、残りの調味料を加えて
　味を調える。



※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してください。