



今月のこんだて紹介



ひよこ豆のピラフ

牛乳

ミネストローネ

鶏肉のバターしょうゆ

ひよこ豆のピラフ

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方	
○ 米	2合	① 豚もも肉は小さく切り、たまねぎ、にんじんはさいの目に切る。むき枝豆は解凍しておく。 ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、米以外の材料を炒める。 ③ 洗った米と②で炒めた具とAの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。	
○ 豚もも肉	30g		
○ たまねぎ	30g		
○ にんじん	20g		
○ マッシュルーム水煮	20g		
○ 蒸しひよこ豆	20g		
○ 冷凍むき枝豆	15g		
○ サラダ油	小さじ1		
A {	うす口醤油		小さじ1
	白ワイン		大さじ1/2
	塩	小さじ1/2	
	こしょう	少々	

ひよこ豆

ひよこ豆は、鳥のくちばしに似た突起があり、文字通りひよこのような形をしている小粒の豆で、インド料理などによく使われている食材です。

日本では、カレーやスープ、サラダなどの材料として使用されることが多く、栗のようなホクホクとした食感をしています。