

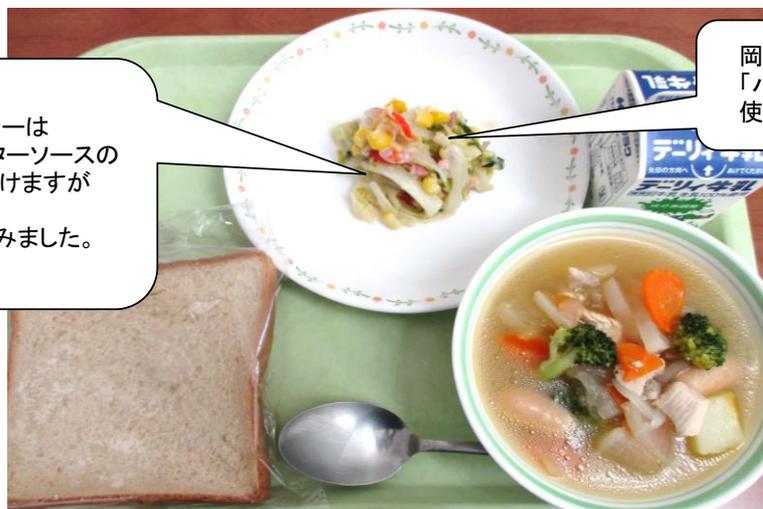
# 学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

10月21日(水)の献立

黒糖食パン 牛乳 ポトフ  
ベーコンと野菜のガーリックマヨソテー

いつもの給食のソテーは  
しょうゆまたはウスターソースの  
どちらかで風味をつけますが  
今月の給食では  
マヨネーズを使ってみました。

岡垣町内で栽培された  
「パプリカ」と「豆苗」を  
使いました。



## ベーコンと野菜のガーリックマヨソテー

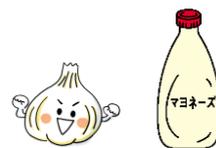
### 《材料 4人分》

(材料)	(正味重量)	(切り方等)
ベーコン	40g	短冊切り
パプリカ(赤)	20g	細切り
豆苗	20g	半分の長さ切る
冷凍コーン(※)	40g	
キャベツ	190g	大きめのざく切り
玉ねぎ	70g	薄切り
にんにく	1g	みじん切り
サラダ油	4g	小さじ1
マヨネーズ	20g	大さじ2
塩	1.5g	小さじ1/3
こしょう	少々	

※コーンは缶詰やレトルトでもOKです。  
その場合は汁気を切って使いましょう。

### 《作り方》

- ① フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
- ② にんにくの香りがしてきたらベーコンを加え、中火で炒める。
- ③ ベーコンに火が通ったら、玉ねぎ、コーン、パプリカ、キャベツ、豆苗を順に加えながら炒める。  
(基本は中火～強火ですが、焦げそうなときは弱めて調整してください。)
- ④ 最後に塩・こしょう・マヨネーズを加え、さっと炒めたらできあがり。



給食では卵の入っていない  
「ノンエッグマヨネーズ」を  
使用しています。

