

# 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」を使用しました。



## ベーコンと野菜のガーリックマヨソテー

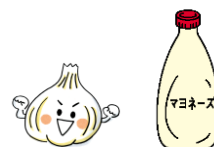
### 《材料 4人分》

| (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。

