

さくら草の給食レシピ

コンコントースト

ごぼうとれんこんの二つの「根菜」を使ったコンコントーストです。学校では、パンをスチームオーブンで蒸し焼きにしてふんわりやわらかく仕上げました。



<材 料> 4人分

- ・食パン（4枚切り）・・・4枚
- ・ごぼう・・・・・・・・・・80g
- ・しらす干し・・・・・・・・20g
- ・ピザ用チーズ・・・・・・・・60g
- ・植物油・・・・・・・・小さじ1杯
- ・れんこん・・・・・・・・80g
- ・マヨネーズ・・・20g

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにして水にさらし、水分を切る。
- ② れんこんはうすいいちょう切りにして水にさらし、水分を切る。
- ③ 鍋に植物油を入れごぼう・れんこんを炒め、しらす干しを加える。
- ④ 火からおろした③にマヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 食パンに④・チーズをのせて、トースターでチーズが溶ける程度に焼く。

