



POINT

魚のソテーもカレーソースで子どもが好きな味に2つのフレークを混ぜて簡単にカレークリームソースが作れます。定番食材のじゃがいもは、シーズニングでいつもと違う味わいに。Spice&herBを上手に使い、塩分を抑えてしっかりした味付けが可能です。



栄養価

エネルギー	729 kcal
たんぱく質	32.8 g
脂質	22.1 g
炭水化物	100.2 g
食物繊維	6.3 g
食塩相当量	2.9 g

1 かじきのソテーカレークリームソース 10人分

材料

S&Bとろける給食用カレーフレークN	45g
S&Bとろけるクリームシチューフレーク	12g
牛乳	25ml
バター	3g
水	250ml
かじきまぐろ	700g
塩	1.5g
S&Bコショウ	0.2g
小麦粉	25g
サラダ油	10g

作り方

- 分量の水を沸かし、一旦火を止めてカレーフレーク、シチューフレークを溶かす。溶けたら再び火にかけ、とろみがつくまで煮る。牛乳、バターを加えてひと煮立ちさせる。
- かじきまぐろは水気をふき、塩、コショウで下味をつける。小麦粉を薄くまぶし、ソテーする。
- 器に②のかじきを盛り、①のソースをかける。

2 ポテトとブロッコリーのジャーマン風炒め 10人分

材料

じゃがいも	500g
ブロッコリー	300g
S&Bセレクトジャーマンポテトシーズニング	8g
オリーブオイル	20g

作り方

- じゃがいも、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、固茹でする。
- オリーブオイルを熱し、①のじゃがいも、ブロッコリーを炒め、ジャーマンポテトシーズニングを炒め合わせる。

3 野菜たっぷりスープ 10人分

材料

キャベツ	200g
玉ねぎ	200g
にんじん	100g
いんげん	60g
S&Bソテードオニオンベース	45g
S&Bフォンド・ボーベースフレーク	20g
水	1,400ml
塩	6g
S&Bコショウ	1g

作り方

- キャベツ、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、いんげんはななめ薄切りにする。
- 分量の水を沸かし、野菜、ソテードオニオンベースを入れて煮る。
- 一旦火を止めてフォンド・ボーベースフレークを溶かす。溶けたら再び火にかけてひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を調える。

4 バジル白玉のレモンガラス風味 10人分

材料

絹豆腐	180g
白玉粉	130g
S&Bセレクトフリーズドライハーブ	
スイートバジル(チップ)	0.7g
クワイフルーツ	150g
グレープフルーツ	300g
チェリー(缶)	10個
S&Bセレクトレモンガラス(カット)	15g
水	1,000ml
はちみつ	90g
砂糖	18g
レモン汁	8g

作り方

- 分量の水を沸かし、レモンガラスを入れたら火を止めて3分程そのままつけておき、香りを出す。
- レモンガラスを濾し、鍋に戻して火にかけ、はちみつ、砂糖、レモン汁を加えて溶かしてシロップを作り、冷やしておく。
- 絹豆腐をつぶし、白玉粉を加えて練り、バジルを加えてよく練り合わせる。
- 丸めて熱湯で茹で、浮いてきたらすくいあげて冷水中で冷やす。
- 冷やしたシロップに④の白玉、食べやすく切ったフルーツを合わせる。

おすすめ商品

とろける給食用 カレーフレークN



化学調味料、牛由来原材料不使用の甘口カレーフレークです。(原材料に含まれるアレルギー物質(※)は小麦のみ)(※)国内で表示を義務付け・推奨するもの

ソテード オニオンベース



水に混ぜてひと煮立ちさせるだけでソテードオニオンに近いペーストが完成します。計量しやすいフレーク状で調理の手間を省きます。

フォンド・ボー ベースフレーク



フォンド・ボーを使い勝手の良いフレーク状に仕上げました。手軽に深いコクが加わる便利品です。