



材料	10人分	料理の特徴	米粉パンに合うメニュー
材料名	分量(g)		トロミ付けの応用メニュー、甘みの強い基本米粉パンにはスープ物が合います。
鮭 白菜 きのこ にんじん 青菜 たまねぎ じゃがいも コンソメ顆粒 食塩 米粉 牛乳又は豆乳	350 500 200 1本 100 1個 3個 6 1 40 200		
<h2 style="color: #92d050;">鮭と白菜の ミルクポトフ</h2>			
			
平成22年度第2回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。			
作り方	<p>鮭は一口大に削ぎ切りして、米粉を薄くまぶす。 白菜は斜めにおおきめの削ぎ切りになると味がしみ易い。 きのこ野菜は食べやすい大きさに切る。</p> <p>材料を入れた鍋に水800ccとコンソメを加え、中火で10分煮る。</p> <p>米粉と牛乳を混ぜ合わせ、鍋に加えてトロミを付けて塩で味をととのえる。</p>		
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量		
	調理のポイント	・ポトフのトロミ付けには、米粉を利用すると調理も簡単で良い。	

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	秋鮭サイコロカット	1kg	1,150円	新鮮な三陸産の秋鮭を、宮城県女川町の工場で製造しております。
	米粉(調理用)	1kg	420円	宮城県産のうるち米を使用した米粉です。から揚げや、ホワイトソース等のトロミ付けにどうぞ。