

きのこのペンネ (一人分の分量なので人数分に計算して作りましょう)

材料

ペンネ	15g				
炒め油	1.5g	} A	塩	0.25g	} B
にんにく	0.3g		こしょう	0.01g	
ベーコン	5g		しょうゆ	1.8g	
しめじ	8g		白ワイン	2.5g	
えのき	10g				
エリンギ	5g				

作り方

- ① 鍋に水を沸騰させてペンネを茹でたあとザルで水を切ります。
(茹で時間は袋に書いてあると思います。)
- ② フライパンでAを上から順(炒め油→にんにく→ベーコン、、、)に置いて炒めます。
- ③ きのこに火が通ったら、茹でておいたペンネとBの調味料を入れて味を整えます。
(きのこの水分によって味がうすくなったりするので、味見をして味がうすかったら塩かしょうゆを足しましょう。)

給食での分量をそのまま書きました。家では、なかなか小数点以下の分量を計れないと思うのであまりこの分量を気にせず、だいたいの分量で良いと思います。
“キノコソテー(きのこ炒め)を作り、そこに茹でたペンネを入れて、調味料で味を整える”というイメージでOKだと思います。

青のいびんズ (一人分の分量なので人数分に計算して作りましょう)

材料

大豆(乾)	10g	揚げ油	
でんぷん	2.5g	青のり	0.1g
じゃがいも	40g	塩	0.17g

作り方

- ① 大豆を一晩水に漬けておき、吸水させてから、柔らかくなるまで茹でる。
- ② じゃがいもは、サイコロ状にカット(大豆と同じくらいの大きさ)
- ③ ①の大豆を水気きって、でんぷん(片栗粉)をまぶす。
- ④ 大豆とじゃがいもを油で揚げる。
- ⑤ 油を切って、青のり+塩 をまぶす。

(大豆水煮缶で代用しても良いと思います。)

