

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 350 白菜 500 きのこと 200 にんじん 1本 青菜 100 たまねぎ 1個 じゃがいも 3個 コンソメ顆粒 6 食塩 1 米粉 40 牛乳又は豆乳 200			<h2>鮭と白菜の ミルクポトフ</h2>	
作り方				
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。 きのこと野菜は食べやすい大きさに切る。				
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。 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。				
栄養価		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。		
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 ・ポトフのトロみ付けには、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み付けにどうぞ。