

白ネギ

料理名		白ネギのマヨネーズ焼き		使用月	2月
材 料 名		一人当たり分量 g	作 り 方		
白ネギ		20	① 材料を切る。 白ネギは2 cm幅に、とり肉は大きめに切る。 ジャがいもは角切りにする。 玉ねぎはすりおろす。 ② ジャがいもはゆでておく。 ③ マヨネーズソースを作る。 ④ ①を炒め②を加える。カップに具を入れ マヨネーズソースをかけて色よく焼く。		
とり肉		30			
じゃがいも		30			
しめじ		3			
塩		0.2			
こしょう		少々			
マヨネーズ		12			
粉チーズ		1.5			
牛乳		4			
玉ねぎ		10			
			★料理について一言 白ネギはよく火を通すと甘くておいしいですが、水分が出やすいので、様子を見て塩を足すと味が調います。		
			★組み合わせの例 ・キャロットパン ・牛乳 ・白ネギのマヨネーズ焼き ・グリーンサラダ ・中華風コーンスープ		

