

魚介の旨みが効いた本格的な味

ブイヤベース



■材料（4人分）

タラ（角切り）	……	1 2 0 g
白イカ（輪切り）	…	8 0 g
酒	……	小さじ1
おろしニンニク	……	小さじ1/2
タマネギ	……	1 6 0 g
ジャガイモ	……	8 0 g
カブ	……	8 0 g
マッシュルーム	……	4 0 g
ブロッコリー	……	4 0 g
トマト（水煮）	……	6 0 g
コンソメ	……	小さじ1と1/2
食塩	……	少々

■作り方

- ①タマネギとマッシュルームは薄切り、ジャガイモとカブは2cmの角切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にタマネギとジャガイモを入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。
- ③おろしニンニク、トマト、タラ、イカを加え、材料に火が通るまで煮る。
- ④コンソメ、マッシュルーム、カブを加えてさらに煮て、柔らかくなったら塩で味をととのえる。



2021.1の学校給食の献立
ブイヤベース、サラダデポワシッシュ、
クレープ、コッペパン、牛乳

ひよこ豆のことをフランス語で「ポワシッシュ」というそうです。
豆は子どもたちに敬遠されがちですが、世界では豆を使った料理が多い
ことから、食文化を知ってもらうために取り入れました。

東京2020 津山はモナコ公国のホストタウン
学校給食にモナコ料理が出たよ！

ひよこ豆のサラダ

サラッドデポワシッシュ



■材料（4人分）

キャベツ	100g	
キュウリ	40g	
ひよこ豆（ゆで）	40g	
赤タマネギ	25g	
ツナ	40g	
A	米酢	大さじ1/2
	オリーブ油	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	食塩	1g
	こしょう	少々



おうちのお皿で盛り付けver.

■作り方

- ①キャベツは5mmの短冊切り、キュウリは輪切り、赤タマネギは薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①をさっとゆで、冷水で冷やし、水気を絞る。
- ③Aをよく混ぜてドレッシングを作り、②と油を切ったツナ、ひよこ豆を和える。