

イタリア



ミルファンティ

ミルファンティは、イタリアの家庭料理の一つで、チーズ入りのかきたまスープです。卵に加えた粉末チーズがうまみや風味をもたらします。



G7献立
堺市学校給食



【材料】（4人分）

にんじん…40g	たまねぎ…80g	じゃがいも…80g
パセリ…適量	鶏卵…60g	パン粉…4g
粉末チーズ…6g	コンソメのもと…10g	塩・こしょう…少々
淡口しょうゆ…大さじ1/2		水…800ml

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、じゃがいもはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。鶏卵は割って、ほぐしておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて、にんじん・たまねぎを煮る。
- ③ じゃがいもを入れ、沸騰したらアクをとり、コンソメのもとを加える。
- ④ 淡口しょうゆ・塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 鶏卵にパン粉と粉末チーズを加えて混ぜる。
- ⑥ ④に⑤を少しずつゆっくりと加える。
- ⑦ パセリを入れ、十分に煮て仕上げる。

給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください