

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

フーティン (カナダ料理)

材料（4人分）		作り方
じゃがいも（楕形切り）	1個	①じゃがいもを、170℃に熱した油で揚げる。
揚げ油	適量	
ピザ用チーズ	24g	②ソースの材料を耐熱容器に入れ、ラップをし、レンジにかける。 (600W 20秒)
※ソース		
トマトケチャップ	大さじ1	③カップに①を4等分にして入れ、ソースをかけ、チーズをのせて、220℃に熱したオーブンでチーズが溶けるまで焼く。
ウスターソース	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
赤ワイン	小さじ1/2	
アルミ（紙）カップ	4個	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

フーティンは、代表的なカナダ料理です。フライドポテトに、グレイビーソースとチーズをかけた、ファストフードです。

給食では、親しみのあるケチャップ味のソースをかけました。

【1人分の栄養価】

エネルギー	133kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	6.8g
カルシウム	42mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.5g