

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

(材 料) 4 人分

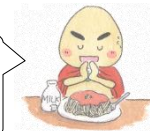
	鶏もも肉		80 g
	玉ねぎ		中 1 個
	にんじん		中 1/2 本
	じゃがいも		中 1・1/2 個
	はくさい		2～3 枚
	しめじ		1/2 パック
A	小麦粉		大さじ 3
	水		1 カップ
	バター		大さじ 1
	牛乳		1 カップ
	生クリーム		大さじ 2
	塩		小さじ 1 弱
	こしょう		少々
B	鶏がら		30 g
	セロリ		少々
	ローリエ		1 枚
	水		2 カップ

白菜のクリームシチュー

《作り方》

- ① A を鍋に入れ、あくを取りながらことこと煮て、スープをとる。
- ② 鶏肉は角切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう、じゃがいもは一口大、白菜は 2 cm 幅に切る。しめじは小房に分ける。
- ③ A をだまにならないようによく混ぜておく。
- ④ バターを溶かして鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ じゃがいもを入れスープを入れて煮る。
- ⑥ ③ を少しずつ加えて煮込む。
- ⑦ 調味料を入れる。
- ⑧ 牛乳・生クリームを加える。

給食では、小麦粉と水を溶いてルウの代わりにしています。スープは、コンソメなどで代用しても OK です。煮込み具合によって水の量を調整しましょう。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター