

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

さつまいものクリームシチュー

《作り方》

- ① B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、さつまいもは一口大に切る。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 鍋にバターを溶かして鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを炒め、スープを入れて煮る。
- ⑤ しめじを入れる。
- ⑥ さつまいもを入れ、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。

（材 料）4人分

	鶏もも肉		70g
	玉ねぎ		中 1・1/4 個
	にんじん		中 1/2 本
	さつまいも		中 1 本
	しめじ		1/4 パック
A	小麦粉		大さじ 3
	水		2/3 カップ
	バター		小さじ 2
	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		30g
	セロリ		少々
	ローリエ		1 枚
	水		2 カップ

給食では、ルウの代わりに、小麦粉を水に溶いて使っています。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