学校給食レシピ紹介



さつまいものシチュー（主菜）

材　料　１人分

サラダ油	１ｇ
鶏むね肉（小間切り）	１５ｇ
たまねぎ（1.5㎝角）	３０ｇ
にんじん（いちょう切り）	１０ｇ
さつまいも（２ｃｍ角）	３５ｇ
水	５０ｇ
チキンスープ（粉末）	１ｇ
ぶなしめじ（小房にわける）	５ｇ
牛乳	６０ｇ
牛乳	１０ｇ
脱脂粉乳	２ｇ
細切チーズ	５ｇ
食塩	０．７ｇ
白こしょう	少々
A サラダ油	１ｇ
A バター	２．５ｇ
A 小麦粉	５ｇ

※Ａでホワイトルウを作ります！

① 鍋に油を熱し、バターを溶かします。
② 一度火を止め、小麦粉をふるい入れ油とよくなじませます。
③ 焦げ付かないように３０分くらい炒めます。

つくりかた

1. 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒めます。
2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒めます。
3. さつまいもを加え、分量の水・チキンスープを入れ煮ます。
4. 野菜がやわらかくなったら、ぶなしめじ・牛乳・チーズを加えます。
5. 牛乳で溶いた脱脂粉乳とルウを加え、２０分くらい混ぜながら煮込みます。
6. 塩、こしょうで味をととのえ、一煮立ちさせ火を止めます。

Point

〇大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
〇手作りルウでシチューを作ります。弱火でじっくり火を加えましょう。
〇秋の味覚さつまいもを使ったシチューです。