

❁みそ風味シチュー

1人分の栄養価

エネルギー 214kcal

カルシウム 81mg

塩分 1.3g



《材料…4人分》			
鶏もも皮なしこま肉	60g	(ホワイトルウ)	
じゃがいも	中2個	〔バター(有塩) 16g 小麦粉 大さじ2	
にんじん	1/2本		
玉ねぎ	1個	A〔鶏がらスープの素 大さじ2 みそ 大さじ1と1/3 塩 ひとつまみ こしょう 少々	
れんこん	60g		
エリンギ	2本		
グリーンピース	12g		
白いんげん豆(水煮)	40g	牛乳	120cc
クリームコーン	40g	粉チーズ	大さじ1
サラダ油	小さじ1と1/2	月桂樹の葉	1~2枚
水	適量		

《作り方》

- ① じゃがいもはよく洗って皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは角切りにする。
- ③ れんこんはいちょう切りにし、水にさらす。
- ④ エリンギは半月切り、またはいちょう切りにする。
- ⑤ グリーンピースはさっと茹でておく。
- ⑥ 月桂樹の葉は煮出しておく。
- ⑦ 鍋にバターを溶かし、ふるった小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで20分位焦がさないように炒め、ホワイトルウを作る。
- ⑧ 別の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑨ ①~④の具材を加えて炒め、具材がかぶる位の水と月桂樹の煮出し汁を加え、アクをとりながら煮る。
- ⑩ 白いんげん豆、クリームコーン、Aを加えて調味し、牛乳と⑦を入れて煮込む。
- ⑪ 最後に粉チーズと⑤を加えて仕上げる。

❁一口メモ

- 給食ではホワイトルウも手作りで提供しています。みそを使った和風シチューを是非お試しください。

