

給食レシピ ☆いかのトマトシチュー☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも小間	90g	
いか	120g	
玉ねぎ	360g	中3個
にんじん	60g	1/2本
じゃが芋	240g	中2個
油（いため油）	6g	大さじ1/2
☆	小麦粉	12g 大さじ1.5
	バター	6g 大さじ1/2
	油	12g 大さじ1

食品名	分量	目安量
トマトケチャップ	50g	大さじ3弱
トマトピューレ	25g	大さじ1と1/2
中濃ソース	10g	小さじ2
酒	10g	小さじ2
塩	3.5g	小さじ1/2
白こしょう	少々	
パプリカ	少々	
固形コンソメ	適量	
水	300ml	

2 作り方

- ①鍋に水と固形コンソメを入れスープを作る。
- ②じゃが芋、玉ねぎ、にんじんは1.5cmくらいの角切りにする。
- ③いかは、輪切りまたは短冊切りにし、別鍋でさっとゆでる。
- ④フライパンに☆印のバター、油に小麦粉を入れ、焦がさないようにいため、ルウをつくる。
- ⑤熱した鍋にいため油を入れ、鶏肉、玉ねぎを炒め、塩、白こしょうをふり、にんじんを加える。
その後、じゃが芋も加える。
- ⑥⑤の鍋に①のスープ、④のルウを入れて、煮込む。
- ⑦具が柔らかくなってきたら、残りの調味料を加える。
- ⑧いかを入れて、味を整える。

3 ー口メモ

トマトのほのかな酸味がさわやかで、色がきれいなシチューです。

使用する肉は、豚肉でもおいしくできます。

いかは、皮付きを使用すると皮からもだしが出ておいしくなります。またいかは長く加熱すると固くなるので、気をつけましょう。

いろどりをよくするために、さやいんげんや刻んだパセリをのせてもよいでしょう。

給食では、ガラからスープをとりますが、市販のものを利用すると手軽に作れます。塩分が含まれているので、塩を控えましょう。

