

給食レシピ ☆クリームシチュー☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも肉	70g	
玉ねぎ	240g	中1個
油	少々	
にんじん	90g	中1/3個
セロリー	20g	2cm
じゃが芋	180g	大1個
マッシュルーム	60g	
白菜	120g	1~2枚

食品名	分量	目安量
塩	4g	小さじ2/3
こしょう	少々	
小麦粉	25g	大さじ3弱
バター	25g	大さじ2
牛乳	360ml	
生クリーム	30ml	大さじ2
固形コンソメ	適量	
水	240ml	

2 作り方

- ① 鶏肉は2cmにカットする。玉ねぎ、じゃが芋は2cm角、にんじんはいちょう切り、セロリーはそぎ切り、白菜は1cm幅にカットする。
- ② 鍋に油をしいて、鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、セロリーを入れて炒める。
- ③ ②に水と固形コンソメを入れ、煮る。
- ④ じゃが芋、白菜を入れ、煮る。
- ⑤ 別鍋にバターを入れ、溶けたら、小麦粉をいれて、ホワイトルーを作る。
- ⑥ なめらかになってきたら、牛乳を入れて、のばす。
- ⑦ ④の鍋に、⑥と残りの牛乳を入れて、煮る。
- ⑧ 塩、こしょうで調味する。

3 一口メモ

シチューは給食の人気メニューのひとつです。じゃが芋の代わりにさつまいもや里芋を入れたり、ほうれん草やブロッコリーを加えるなど具材を季節にあわせて変えてもおいしくできます。

給食センターでは、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。

