

学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

1月18日(月)の献立
米粉パン 牛乳
冬野菜のシチュー ツナサラダ



人参・ブロッコリー・白菜・かぶは
地場産を使用しました。

冬野菜の豆乳シチュー

《材料：5人分》

(材料)	(正味重量)	(切り方等)
鶏肉	90g	一口大
ベーコン	25g	短冊切
人参	75g	皮をむいて1センチ角
玉ねぎ	200g	皮をむいて2センチ角
じゃが芋	300g	〃
かぶ	50g	〃
白菜	100g	1センチ幅
サラダ油	5g	小さじ1
ブロッコリー	60g	小房に切る
薄力粉	20g	大さじ2強
マーガリン	20g	大さじ2弱
豆乳(無調整)	200g	1カップ
塩	3g	小さじ1/2
こしょう	少々	
白ワイン	5g	小さじ1
鶏がらスープ(※)	400cc程度	2カップ程度

※市販のコンソメ等を使う場合は、塩の量を調整してください。

《作り方》

【豆乳ホワイトルーを作る】

- ① 小鍋にマーガリンを入れ弱火にかけ、マーガリンが溶けたら小麦粉を入れて木べらで炒める。
- ② さらっとしていた小麦粉に粘りが出てきたら、更に混ぜながら炒める。
- ③ 粘りがゆるくなり、もう一度さらっとしてきたら火を止めて豆乳を一気に加え、泡だて器でしっかり混ぜる。
- ④ 中火にかけ、木べらでよく混ぜながら煮る。とろみが出たら火を止める。

ホワイトルーを
乳不使用のマーガリンと
無調整豆乳で作ります。

【シチューを作る】

- ⑤ ブロッコリーは沸騰した湯で2分程ゆで、ザルにあげておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉とベーコンを炒める。(焦がさないように注意する)
- ⑦ 人参・玉ねぎ・じゃが芋も加えて軽く炒め、鶏がらスープをひたひたに加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ かぶ・白菜も加えて5分程煮て塩・こしょうで調味し④の豆乳ホワイトルー、白ワイン、⑤のブロッコリーを加えて軽く煮て(※)温まればでき上がり。

※ 豆乳ホワイトソースを入れてから長く煮込むと、豆乳が固まりざらっとした食感になるので、ご注意ください。

☆ 家庭で作りやすいよう、作り方は少しアレンジしています。

