

学校給食のおすすめレシピ^o (平成30年度)

12月10日(月)の献立

米粉パン 花野菜のシチュー
ツナサラダ 牛乳



花野菜とは「カリフラワー」の和名です。花のつぼみの部分を食べることから名づけられました。



同じようにつぼみの部分を食べる野菜「ブロッコリー」も使ってシチューにしました。



花野菜のシチュー

《 材料 5人分 》

(材料/切り方)	(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	"
サラダ油	5g	小さじ1
カリフラワー	50g	小房に切る
ブロッコリー	50g	"
薄力粉	18g	大さじ2
バター	20g	大さじ2
牛乳	200g	1カップ
チーズパウダー	20g	大さじ3
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 》

- (ホワイトルーを作る)
- ① 小鍋にバターを入れ弱火にかけ、バター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、さらっとしてきたら火を止めて牛乳を一気に加え、泡だて器でしっかり混ぜる。
 - ④ 中火にかけ、混ぜながらとろみが出るまで煮る。最後にチーズパウダーも加える。
- (シチューを作る)
- ⑤ カリフラワーとブロッコリーは、沸騰した湯で3分程ゆで、ザルにあげておく。
 - ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、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、鶏がらスープを具材がつかれる程度に加えて柔らかくなるまで煮る。
 - ⑧ かぶも加えて5分程煮て塩・こしょうで調味し④のホワイトルー・白ワイン・①のカリフラワー・ブロッコリーを加えて軽く煮れば、できあがり。



☆家庭で作りやすいよう、材料と作り方を少しアレンジしています。