

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★高野豆腐のシチュー★



高野豆腐をシチューに入れるとおもしろい食感になります。

ぜひ試してみてください。

煮物というイメージが強い高野豆腐ですが、洋風にもあいますよ。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈約4人分〉
無塩バター		4 g	16 g
小麦粉		4 g	大さじ 1
油		0.3 g	適量
鶏もも肉	1.5cm角	20 g	80 g
たまねぎ	0.5くし	30 g	1 個
にんじん	0.4いちよう	15 g	1/2 本
塩		0.35 g	小さじ 1/2
こしょう		0.05 g	少々
じゃがいも	1.5cm角	30 g	1 個
水		68 g	300 cc
ブイヨン		1 g	1 個
高野豆腐	細切り	7 g	1枚半 <small>※切ったものもあります</small>
牛乳		28 g	100 cc
パセリ	みじん	0.5 g	適量

〈作り方〉

- ① 鍋でバターをとかし小麦粉を入れてよく炒めてルウを作っておく。
- ② 別の鍋に油と肉を入れ炒める。
- ③ 玉ねぎを入れ塩・こしょうをしてよく炒める。
- ④ にんじん、じゃがいもを炒め水・ブイヨンを入れ煮る。
- ⑤ 牛乳を加え高野豆腐を入れ煮る。
- ⑥ ルウを少しずつ入れ、とろみがついたら最後にパセリを入れて仕上げる。

※給食センターでのルウの作り方は失敗がなくなめらかな仕上がります。

ご家庭ではルウと牛乳を合わせてホワイトソースを作る方法もあります。

日向市学校給食センター