

～Let's TRY～ 家庭で給食の味!!

★秋味シチュー★



ルウを作るのが難しい人は、炒めた野菜に小麦粉をふり入れさらに炒めて水をはって煮る方法もあります。

バターは最後の風味付けに使うとおいしく仕上がりますよ。

ワンポイント アドバイス!!

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
無塩バター	ルウ	5 g	20 g
小麦粉		5 g	20 g

油		0.33 g	少々
鶏肉	角切り	16.5 g	66 g
たまねぎ	角切り	38.5 g	1個 半
塩		0.33 g	1.3 g
こしょう		0.03 g	0.1 g
にんじん	角切り	16.5 g	1/2 本
しめじ		11 g	1/2 パック
水		55 g	220 g
コンソメ		1.1 g	1 個
鮭	角切り	11 g	44 g
さつまい	角切り	33 g	1/2 本
牛乳		33 g	132 g
グリーンピース		11 g	44 g

※給食の小学校 高学年一人分量です

〈ルウの作り方〉

バターをとかし小麦粉をふるいながら加えて色が変わるほどよく炒める。
(20～30分)

〈具の作り方〉

- 鍋に油を入れ肉を炒める。
- 玉ねぎを炒めて軽く塩コショウをする。
- 水、コンソメを入れにんじん、しめじを入れて煮る。
- 鮭を加え煮る。
(臭みが気になるときは湯通しする)
- さつまいも、グリーンピースを加え、煮えたら牛乳を加える。
- ルウを少しずつ⑤に入れとろみをつける。
- 塩、こしょうで味を調え仕上げる。

※さつまいもの形を残したいときは、牛乳を入れた後に入れると崩れないです。