

給食 × レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判のメニューをご紹介します。
学校給食センター ☎ 049(294)2242

No.04

スイートポテトシチュー

1人分 209kcal、塩分1.3g

さつまいもは、お好みで皮付きでも皮を剥いてもどちらでも！
具材は旬の食材を加えて、季節感のあるシチューを楽しんでください。

作り方

- ① ルーを作る
鍋にサラダ油とバターを入れて熱し、バターが溶けたら小麦粉を加えて焦がさないように炒める。ある程度炒めるとサラッとしてくるので、牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、ホワイトソースにする。
- ② 別の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて肉色が変わるまでよく炒める。
- ③ 粗塩の2/3量とこしょう、ローレルパウダーを加え、玉ねぎ、にんじんの順に入れて炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら、水を入れて煮る。沸騰したらアクを取り除く。
- ⑤ チキンスープを加える。
- ⑥ マッシュルーム、さつまいもを加える。
- ⑦ ①を加えて煮る。
- ⑧ 材料の火の通りを確認し、残りの粗塩で味をととのえてできあがり。

材料(1人分)	分量(g)
サラダ油	1
鶏もも肉小間皮付き	12
粗塩	1.2
こしょう	少々
ローレルパウダー 又はローレル	少々 1～2枚
玉ねぎ(1.5cm角切り)	30
にんじん(1cm角切り)	25
水	60
チキンスープ またはコンソメ	3.5 1～2個
マッシュルーム水煮	8
さつまいも(1.5cm角切り)	50
有塩バター	2.5
サラダ油	1.8
小麦粉	6.5
牛乳	40

ルーの材料

わがやのアイドル



関口 友生くん(10才4ヶ月) 浅生くん(5才)
ふたいでアロハ〜♪いつも元気いっぱい、パパとママも嬉しいよ。
これからも、仲良く遊んでね。

アイドル募集中！

☑ 町内在住で小学校入学前のお子さん

☎ 049(295)2112 ☎ 332