

学校給食のおすすめレシピ

さつまいものシチュー

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・フライドチキン
- ・ひじきのマリネ
- ・さつまいものシチュー
- ・牛乳



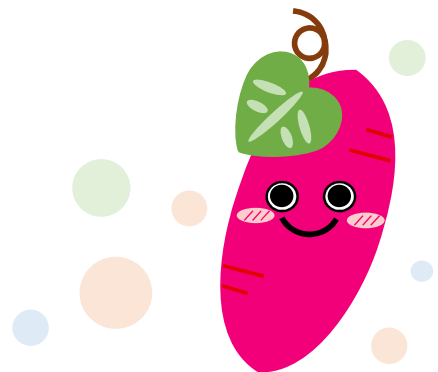
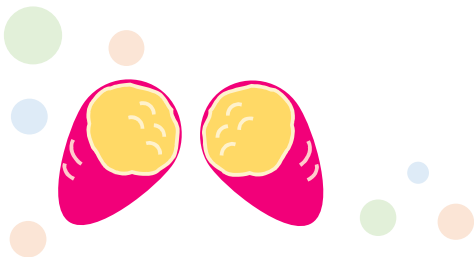
【材料】 ※小学校中学年 4人分

バター	5 g
鶏もも肉	40 g
玉ねぎ	180 g
人参	60 g
しめじ	20 g
マッシュルーム	20 g
さつまいも	180 g

水	100cc
牛乳	200cc
コンソメ顆粒	3 g
塩、コショウ	お好みで
米粉	大さじ1
刻みパセリ	彩りで

【作り方】

- 1 鶏肉と野菜を食べやすい大きさに切り、バターで炒める。
- 2 具材に火が通ったら、水とコンソメを入れて煮込む。
- 3 具材が柔らかくなったら、牛乳を入れてひと煮たちしたら塩、コショウで味を調える。
- 4 水で溶いた米粉を加えとろみをつける。
- 5 お皿によそったあとに、パセリを彩りでちらす。



作り方は、いつものシチューと変わりません。ルウを使わない代わりにバターで具材を炒めます。