

グリーンシチュー



※給食用に献立をアレンジしています。

【受賞者のおすすめポイント】

カルシウムや鉄分が豊富な小松菜を使うため、夏バテ防止に役立ちます。小松菜をミキサーにかけることで、野菜を効率よく食べることができます。隠し味に昆布茶が入っています。

【材料】(4人分)

・鶏肉	80g	・小松菜	100g	・塩	少々
・じゃがいも	220g	・牛乳	60ml	・洋こしょう	少々
・たまねぎ	130g	・サラダ油	小さじ2	〈ホワイトルーの材料〉	
・にんじん	90g	・コンソメスープのもと	小さじ2	・小麦粉	大さじ1強
・カットしめじ	40g	・昆布茶	小さじ1/2	・マーガリン	大さじ1
		・水	140ml	・牛乳	100ml

【ホワイトルーの作り方】

- (1)小麦粉はふるっておく。鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
- (2)ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。

【作り方】

- ① ホワイトルーを作る。
- ② じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cmいちょう切りにする。
- ③ 小松菜は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきり、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ④ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、炒め、水を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑦ しめじ、昆布茶を入れ、煮る。
- ⑧ ③とホワイトルーを入れ、煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで、味をととのえる。