



『クリームシチュー』



●材料	分量（4人分）
鶏肉	80g
じゃがいも	240g
にんじん	40g
玉ねぎ	120g
グリーンピース	20g
チーズ	12g
塩	6g（小さじ1）
こしょう	少々
白ワイン （なければ酒）	2g（小さじ1/2）
油	4g（小さじ1）
水	適量
小麦粉	20g（大さじ2）
バター	16g（大さじ1強）
牛乳	100g（1/2カップ）

●作り方

1. まず、ルーを作ります。鍋を熱しバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れ弱火でよく炒め、牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜルーをのばしていく。
2. じゃがいもは洗って皮をむき、2センチくらいのいちょう切り、人参は1センチの角切りし、玉ねぎはくし切りにする。
3. 鶏肉は一口大に切る。
4. 鍋を熱し油をひき、玉ねぎを炒め鶏肉を入れて白ワインをふり、人参、じゃがいもの順に入れ炒める。
5. 水をひたひたくらいに入れ、あくを取りながら火が通るまで煮る。
6. 5に作ったルーを入れチーズ、グリーンピースを加えて味付けをし、ルーが溶け、煮たったらできあがり。

●学校給食献立例



- ・県産麦ワンローフパン
はちみつ&マーガリン
- ・クリームシチュー
- ・キャベツとウインナーのソテー
- ・牛乳



季節の野菜を入れると、違った美味しさが味わえます。

