

アスパラのクリームシチュー



4月 第2回 スマイル給食 (いがっこ元気)

☆材料 (1人分)

◎サラダ油	少々(0.5g)
鶏もも肉	20g
白ワイン	小さじ1/3強(2g)
サラダ油	小さじ1/5(1g)
セロリ	0.8g
玉ねぎ	50g
にんじん	10g
じゃがいも	55g
天塩	小さじ1/5(1g)
こしょう	少々(0.03g)

☆水	50g
☆ベイリーフ	0.03g
☆だし用かつおぶし	1g
ホールコーン	15g
★サラダ油	小さじ1/2(2.5g)
★バター	小さじ1/5(1g)
☺ ★小麦粉	小さじ2弱(5g)
★牛乳	50g
生クリーム	小さじ1/5(1g)
☺ アスパラガス	5g

☆作り方

- ① 鶏肉は小さく切り、白ワインで下味をしておく。
セロリはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、アスパラガスは斜め切りにして塩茹でをしておく。
- ② ☆でだしをとる。
- ③ ★でホワイトルウを作る。
- ④ ◎のサラダ油で鶏肉を炒め、取り出しておく。
- ⑤ サラダ油でセロリと玉ねぎをしっかり炒め、
にんじん・じゃがいもを炒め、天塩とこしょうをふる。
- ⑥ ⑤に②のだしを入れ、野菜が柔らかくなったら、コーンを入れる。
- ⑦ ⑥に③のホワイトルウと、④の肉を入れ、しばらく煮込む。
- ⑧ 最後に生クリームと茹でたアスパラガスを入れ完成!



甘くてみずみずしい「ウエルカム」という品種のアスパラガスを、クリームシチューに入れました。アスパラガスの緑色が、シチューに彩りを添えてくれます☺手作りのルウで作ったアスパラのクリームシチューは、給食でも人気メニューのひとつです!