

和風クリームシチュー

保育所レシピ

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 238kcal 食塩相当量 0.9g

給食での組み合わせ例

- ・ごはん
- ・鮭の塩麴焼き
- ・かぼちゃ煮
- ・磯辺サラダ



材料	4人分
にんじん	1/3本(60g)
玉ねぎ	1/2個(120g)
さといも(冷凍でも可)	2/3個(120g)
しめじ	1/2袋(40g)
ほうれん草	1株(30g)
★油	大さじ2
★小麦粉	大さじ4
鶏こま肉	100g
油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	300cc
白味噌	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

《作り方》

1	にんじん、玉ねぎ、さといもの皮をむき、一口大の乱切りまたはいちょう切りにする。しめじはほぐし、ほうれん草は3cm長さに切り、アクが気になる場合は茹でておく。
2	★を鍋に入れ、焦げないように弱火で混ぜる。色がクリーム状になったら火を止め、あら熱をとっておく。
3	別の鍋に油をひき、にんじん、玉ねぎ、鶏肉を入れて炒める。鶏肉が白っぽくなってきたら、さといも、しめじ、ほうれん草を入れさらに炒め、塩、こしょうを加える。
4	3の食材がしんなりしてきたら、牛乳(2/3量)を入れ、焦げないように混ぜる。
5	4の牛乳がふつふつしてきたら、少量の水で溶いた味噌、しょうゆを加え混ぜる。
6	2に残りの牛乳(1/3量)を入れて混ぜ、4に加え、とろみが出るまで加熱する。

里芋はカリウムや食物繊維などが豊富に含まれ、カロリーも芋類の中では低めです。保育所ではルウも手づくりですが、市販のクリームシチューのルウを使っても美味しくできます。その場合は、みそ、しょうゆを少量ずつ入れながら味の調整をしてください。