

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



「だいこんのクリームシチュー」

冬になると甘みが増す「だいこん」を使ったクリームシチューです。

だいこんは部位によって甘みや辛みが違います。葉に近い方は甘みがあり、先にいくほど辛みが強くなります。葉に近い太い部分はだいこんおろしやサラダなどの生食用や煮物に、細くなりかけたところから先は、漬け物など、さらに、葉は炒め物など、それぞれのもち味を生かした使い方をすることで、だいこんを無駄なくおいしく食べることができます。



<材料 中学年 4人分>

・鶏肉	120g
・たまねぎ	170g(1/2個)
・にんじん	70g(1/3本)
・だいこん	220g(1/4本)
・サラダ油(炒め用)	4g(小さじ1)
・サラダ油(ルー用)	4g(小さじ1)
・バター	10g(大さじ1)
・小麦粉	16g(大さじ2)
・スキムミルク	20g(大さじ3)
・微温湯	120cc
※スキムミルクと微温湯の代わりに牛乳140ccでも可。	
・チーズ(小角)	20g
・塩	小さじ1・1/3
・こしょう	少々
・水(野菜用)	160cc

<作り方>

- ① だいこん・たまねぎは一口大の大きさに切り、にんじんはさいの目切りにする。
 - ② 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、半量の塩とこしょうをし、さらにたまねぎ・にんじんの順に炒め、野菜用の水を入れて煮立て、チーズを入れて煮とかす。さらにだいこんを加えて煮る。
 - ③ 微温湯でスキムミルクをよくとく。(牛乳140ccでも可。)
 - ④ 別の鍋を熱し、ルー用の油とバターを入れ、バターがとけたら弱火にし、小麦粉をふるいにかけながら入れ、こがさないようにじゅうぶんに炒める。小麦粉がよく炒まれば③を少しずつ注ぎ入れながらかき混ぜ、なめらかなルーを作る。
 - ⑤ ②がほとんどやわらかくなればルーを入れ、弱火で煮込み、残りの塩とこしょうで調味して仕上げる。
- ※ ルーを入れて30分以上煮込む。

～できあがり～

来月は…「そう煮風みそ汁(ふわふわだんご入り)」と「いもざんざい」のレシピをお届けします。

