

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「きのこのクリームシチュー」

秋が旬のしめじとエリンギを使ったクリームシチューです。しめじの名前の由来は諸説ありますが、地面にびっしりと隙間なくでき土地を占めることから「^{しめじ}占地」、また湿った土地に生えることから「^{しめじ}湿地」と呼ばれるようになったそうです。

エリンギはイタリアやフランスが原産地で、セリ科のエリンジウムという植物の枯れた根に寄生することが由来になったといわれています。

秋の香りが広がる手作りのクリームシチューをぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・鶏肉	100g
・じゃがいも	160g(中1こ)
・たまねぎ	200g(中1こ)
・にんじん	50g(1/4こ)
・しめじ	50g(1/2パック)
・エリンギ	25g(中1本)
・サラダ油(炒め用)	4g(小さじ1)
・サラダ油(ルー用)	8g(小さじ2)
・バター	20g(大さじ2)
・小麦粉	32g(大さじ4)
・スキムミルク	40g(大さじ6)
・微温湯	240cc
・チーズ(小角)	40g
・塩	5g(小さじ1)
・こしょう	少々
・水(野菜用)	320cc

※スキムミルクと微温湯のかわりに牛乳280ccでも可。

〈作り方〉

- ① しめじはいしづきを切り、手でほぐす。
- ② エリンギはたんざく切りにする。
- ③ にんじんはさいの目切りにし、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④ じゃがいもは一口大の大きさに切り、水にさらす。
- ⑤ 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、塩・こしょうをし、さらにたまねぎ・にんじんの順に入れて炒め、野菜用の水を入れて煮立て、チーズを入れて煮溶かす。さらにじゃがいもを入れてさらに煮る。
少しあたためておく
- ⑥ 微温湯でスキムミルクをよく溶く。(牛乳280ccでも可)
- ⑦ 別の鍋を熱し、ルー用の油とバターを入れ、バターが溶けたら弱火にし、小麦粉をふるいにかけて入れ、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、⑥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。
- ⑧ ⑤がほとんどやわらかくなればルーを入れ、弱火で30分以上煮込み、仕上げる。

～できあがり～

ルーの材料・水(野菜用)は家庭での作りやすさを考えて2倍(8人分)の量で記載しています。

来月は…「^{ジャーツァントウフ}家常豆腐」と「京野菜のみそ汁」のレシピをお届けします。

