

まご
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「キャベツのクリーム煮」

キャベツは春が旬の食べ物です。春のキャベツは、葉がやわらかく、みずみずしいため、そのまま食べても甘くておいしいのが特徴です。甘みのあるキャベツとホワイトルーでキャベツの風味とベーコンのうま味を楽しめます。給食では、じゃがいも・にんじん・たまねぎも一緒に煮て仕上げます。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・鶏肉	80g
・ベーコン	35g
・じゃがいも	90g(中1個)
・たまねぎ	130g(小1個)
・にんじん	45g(小1/2本)
・キャベツ	葉3枚(200g)
・サラダ油(炒め用)	小さじ1
・サラダ油(ルー用)	小さじ1
・バター	10g(大さじ1弱)
・小麦粉	16g(大さじ1強)
・スキムミルク	20g(大さじ3強)
・ぬるま湯	180cc
※スキムミルクとぬるま湯の代わりに牛乳200ccでも可。	
・チーズ	20g(スライス1枚)
・塩	小さじ1/3強
・こしょう	少々
・水(野菜用)	200cc

〈作り方〉

- ① キャベツは3cmの色紙切り、にんじん・たまねぎはさいの目切りにする。
- ② じゃがいもはさいの目切りにし、水にさらす。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 鍋を熱し、サラダ油を入れて、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、ベーコン・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、細かく切ったチーズを入れて煮とく。さらに、②・キャベツを入れて煮込む。
- ⑤ ぬるま湯でスキムミルクをよくとく。(牛乳の場合は冷たいまま使用)
- ⑥ 別の鍋に、ルー用の油とバターを入れて弱火で火にかけ、バターがとけたら、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⑤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。
- ⑦ ④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。

来月は…「じゃがいものそぼろ煮」と
「豆乳のみそ汁」のレシピをお届けします。

