

みやこ
京

和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「トマトクリームシチュー」

今月の新献立です。トマトとホワイトルーが混じり合っ、新しいバリエーションのシチューです。

ホールトマトをよく炒めることで、トマトのうま味と甘味を引き出します。また、ルーを入れてから、しっかり煮込むことで、夜明けの空のような色(あけぼの色、オーロラ色)になります。

トマトの風味がより感じられるように、最後に少量のトマトケチャップを入れることがポイントです。



〈材料 4人分〉

鶏肉(もも)	120g
じゃがいも	180g(小3個)
たまねぎ	260g(大1個)
にんじん	45g(中1/4本)
ホールトマト(缶)	120g
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
小麦粉	大さじ2弱
スキムミルク ※	大さじ3強
チーズ(細かくしたもの)	30g
トマトケチャップ	小さじ1と1/2
	小さじ1/2
トマトピューレ	大さじ1強
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ローリエ	1枚

*なければ、牛乳140ccを人肌に温める

〈作り方〉

- ① ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ② にんじんはさいの目切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ③ じゃがいもは一口大の大きさに切り、水にさらす。
- ④ 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、①の果肉を加え、酸味を飛ばすようによく炒める。
- ⑤ ④にたまねぎとにんじんを加えて炒め、水または湯(220cc)・①の果汁・トマトピューレ・トマトケチャップ(小さじ1と1/2)を入れて煮立て、チーズを入れて煮とかす。さらに③・ローリエを加えて煮る。
- ⑥ ぬるま湯(120cc)でスキムミルクをよくとく。
- ⑦ 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、ローリエを取り出して、ルーを入れ、弱火で煮込み、残りの塩とこしょうで調味し、残りのトマトケチャップ(小さじ1/2)を入れて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「春巻」と

「しば漬ちりめん」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

