

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ 飛び魚フライ
- ★ 茹でキャベツ
- ★ 県産かぼちゃシチュー

料理名	県産かぼちゃのシチュー		対象学年等	小学校 3、4 年生
材料	4 人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①油を熱し、鶏肉を十分に炒める。 ②にんじん、たまねぎを炒め、水を加えて煮る。 ③じゃがいも、裏ごしかぼちゃ、コンソメを順に加えて煮る。 ④チーズ、牛乳で溶いた米粉を加え、とろみがつくまで煮る。 ⑤パセリ、塩、こしょうを加え、味をととのえる。	
鶏肉	60	2cm角切り		
サラダ油	3.2			
たまねぎ	200	くし切り		
じゃがいも	80	角切り		
(冷凍) 裏ごしかぼちゃ	28			
にんじん	80	厚めのいちよう切り		
パセリ	3.2	みじん切り		
チーズ	4			
コンソメ	4.8	(小さじ1.2)		
牛乳	80	(2/5カップ)		
米粉	20	(大さじ2.2)		
塩	1.6	(小さじ0.3)		
こしょう	少々			
水	320			



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・米粉を使っているため、小麦アレルギーの人でも食べることができます。
また、米粉の分量を加減することで、自分好みの固さにすることができます。
- ・裏ごしかぼちゃは、ミキサーやブレンダーを使うと簡単に作ることができます。