

【学校給食レシピ紹介】

2016年4月掲載

| | |
|---------------------------------------|--|
| レシピ名 | キャロットシチュー |
| エネルギー(1人分) | 151kcal |
| 材料 (4人分) | <p>(4人分)</p> <p>とり肉(こま切れ)…60g</p> <p>じゃがいも…中2個</p> <p>にんじん…1本</p> <p>玉ねぎ…1個</p> <p>クリームコーン…1/2缶</p> <p>パセリ…適量</p> <p>ホワイトルウ…2片</p> <p>牛乳…80cc</p> <p>生クリーム…小さじ1</p> <p>サラダ油…小さじ1</p> <p>白ワイン…小さじ1</p> <p>塩…適量</p> <p>こしょう…適量</p> |
| 作り方 | <p>① 野菜を食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。にんじんの半量は茹でてミキサーにかける。</p> <p>② 鍋にサラダ油を熱し、とり肉を炒める。白ワイン、塩、こしょうをする。</p> <p>③ 玉ねぎ、半量のにんじん、じゃがいもを順に炒め、ひたひたよりやや少なめの水を加えて煮る。</p> <p>④ 野菜がやわらかくなったら、ミキサーにかけたにんじん・クリームコーン・ルウ・牛乳を入れて少し煮込み、仕上げに生クリームとパセリを加える。(ルウを入れるとこげやすいので、底からよく混ぜる。)</p> |
| 一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など) | <ul style="list-style-type: none"> • にんじんをミキサーにかけて加えることで、見た目が春らしい色のシチューになります。 • カロテンの豊富なにんじんをおいしくたっぷりとることができ、にんじん嫌いの子どもたちにも好評です。 |

