

給食レシピコンクール受賞料理

汁物 かぶとさつまいもの和風シチュー



1人分の栄養価

- ・エネルギー：189kcal
- ・たんぱく質：6.0g
- ・カルシウム：59mg
- ・鉄：0.5mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ	
	[皮などを除いた重さ]			
サラダ油	2g	小さじ 1/2	炒め油	
豚小間	60g		ベーコンに変更してもおいしいです	
たまねぎ	80g	1/3 玉	短冊切り 1cm	
かぶ	80g	小 1 個	さいの目切り 1.5cm 葉がきれいなら 5mm カット (苦味が気になる場合はほうれんそうと一緒に青ゆで)	
さつまいも	120g	1/3 本	短冊切り 1cm、10 分くらい水にさらす (皮は汚いところを削ぐ程度)	
ホールコーン	24g			
干しいたけ	1.2g	※水 80g 使用	水(ぬるま湯)で戻しせん切り、戻し汁も使用	
ほうれんそう	16g	1/2 株	2cm カット、青ゆでて冷水で冷やしておく	
こしょう	少々			
薄口しょうゆ	12g	小さじ 2		
荒塩	1.2g	小さじ 1/4		
ルウ	バター	14g	大さじ 1 強	市販のシチュールーで代用できます ①バター・サラダ油を鍋で温める ②小麦粉をふるって加え、弱火で 10 分程 (サラサラになるまで)じっくり炒める ③火を止めたら牛乳を加えて※のばす ※ダマにならないよう少しずつ加える
	サラダ油	15g	小さじ 4 弱	
	小麦粉	28g	大さじ 3 強	
	牛乳	120g	0.6 カップ	
鶏ガラスープ	水	400g	2 カップ	給食では“鶏ガラ”と“野菜”や“ローリエの葉”などでガラスープをとります ご家庭では、顆粒だしで代用できます
	顆粒だし	適量		

- ① サラダ油で豚小間を炒める。
 - ② 肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒める。
 - ③ たまねぎが透き通ってきたら、少量の水を加えてアクをすくい取る。
 - ④ ガラスープ用の水を加え、沸いたら顆粒だしをふり入れる。
 - ⑤ かぶ・さつまいも・ホールコーン・干しいたけを加えて中火で煮る。
 - ⑥ さつまいもがやわらかくなったら、ルウ・こしょう・薄口しょうゆを加え、荒塩で味を調える。
- ◎ご使用の顆粒だしによって食塩量が異なるため、味見をしながら調味料を調節してください。
- ⑦ かき混ぜながら温め、ほうれんそう (+かぶの葉) を加えたら、完成!



給食レシピコンクールで「ホッとあたたまるで賞」に選ばれた料理です。干しいたけのうま味(グルタミン酸)としょうゆの香りが、いつものシチューにはない日本らしさを感じさせます。根菜類は体温の維持に必要なミネラルを多く含みますので、これを食べれば心も体も温まること間違いなしです!

