

10月のおすすめメニュー(小学校 31日・中学校 7日) ☆三

- ・牛乳
- ・食パン
- ・かぼちゃのシチュー
- ・ビーンズフライ
- ・大根サラダ
- ・パン缶

今月はハロウィンにちなんで「かぼちゃのシチュー」を紹介します。かぼちゃの甘みがシチューのまろやかさによく合います。ご家庭でも作ってみてください。



「かぼちゃのシチュー」 (4人分)

【材料】

鶏むね肉	60g
マッシュルーム (水煮スライス)	20g
玉ねぎ	120g
じゃが芋	80g
かぼちゃ	80g
人参	40g
グリンピース	20g
小麦粉	16g
★ 有塩バター	16g
牛乳	240g
炒め油	4g
塩	3.2g
こしょう	少々
ブイヨン(液体)	40g
水	240g

レシピを紹介！

(作り方)

- ① 玉ねぎはスライスし、じゃが芋は2cmの角切り、かぼちゃ、人参はいちょう切りにしておく。鶏むね肉は小間切れにしておく。
- ② グリンピースを茹でておく。
- ③ 鍋に★でルウをつくり、一度取り出しておく。
- ④ 鍋に油をひき、玉ねぎ、鶏むね肉、人参、じゃが芋、マッシュルームの順で炒める。
- ⑤ ④に水とブイヨンを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ かぼちゃを加えてさらに煮る。
- ⑦ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑧ ルウを溶かし入れ、グリンピースを加えて完成。

給食ではルウを手作りしていますが、市販のルウでも代替可能です。

