

バター

アレルギー食品除去食 静岡牛のビーフシチュー 12月11日(小学校)

静岡牛のビーフシチュー 材料(1人分)

| | |
|----------|-------|
| 静岡牛角切り | 50 g |
| にんにく | 0.5 g |
| 玉ねぎ | 50 g |
| 人参 | 10 g |
| じゃが芋 | 20 g |
| パセリ | 1 g |
| 油 | 1 g |
| ★小麦粉 | 3 g |
| ★油 | 3 g |
| トマトケチャップ | 20 g |
| さとう | 1 g |
| デミグラスソース | 6 g |
| 中濃ソース | 2 g |
| しょうゆ | 2 g |
| 塩 | 0.6 g |
| 赤ワイン | 2 g |
| ブイヨンスープ | 10 g |
| 水 | 50 g |



～メニュー～

- 牛乳
- 食パン
- 静岡牛のビーフシチュー
- バター除去
- ビーンズサラダ
- いちごミルクゼリー

作り方

- ① にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎ、人参、じゃが芋は好みの大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく、玉ねぎ、牛肉、人参、じゃが芋の順に炒め、水、赤ワインを加えて煮る。
- ③ ★の小麦粉と油をじっくり炒め、茶色く色づいてきたら 1/4 量のケチャップを加えブラウンルーを作る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、③と調味料を加えて煮る。
- ⑤ パセリを加え、味を調え仕上げる。
(学校給食では、パセリに確実に火が入るよう、一度茹でてから使用しています。)

静岡牛のおいしさが引き立つよう火加減に注意して仕上げました。