

バター除去

アレルギー食品除去食

チキンのブラウンシチュー

10月3日(小学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・チキンのブラウンシチュー
- ・バター除去
- ・ツナとじゃがいものサラダ
- ・みかん

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切りにする。
- ② マッシュルームは水を切る。しめじはほぐしておく。
- ③ さやいんげんは茹でて、2cm幅に切る。
- ④ 鍋に油を入れ、にんにく、玉ねぎ、鶏肉、人参、しめじ、マッシュルームの順に炒め、水、赤ワインを加えて煮る。
- ⑤ 大豆を加える。
- ⑥ フライパンに★を入れ、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。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら⑥と調味料を加えて煮る。
- ⑧ さやいんげんを加え、味を調え仕上げる。

煮込み料理がおいしい季節になりました。しっかりとした味付けでパンによく合います。

チキンのブラウンシチュー

材料(1人分)

鶏むね肉小間切れ	20 g
にんにく	0.5 g
玉ねぎ	40 g
人参	10 g
マッシュルーム水煮	10 g
ぶなしめじ	10 g
さやいんげん(冷凍)	10 g
大豆水煮	30 g
油(炒め用)	1 g
小麦粉	3 g
油	3 g
トマトケチャップ	20 g
砂糖	1 g
デミグラスソース	5 g
中濃ソース	3 g
しょうゆ	3 g
塩	0.6 g
ブイヨンスープ	10 g
赤ワイン	2 g
水	60 g

★