

さつまいものシチュー



さつまいもの甘みがおいしいシチューです。

ルウを焦がさないように作ると、
さつまいもの黄色が映えて
きれいに仕上がります。



材料	使用量 (4人分)
マーガリン	} A 25g
小麦粉	
サラダ油	適量
鶏肉 (2cm 角切り)	80g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	中 1 個
にんじん	中 1/2 個
洋風スープの素	} B 1 個
塩	
こしょう	少々
さつまいも	中 1/2 個
牛乳	200 cc
ブロッコリー	中 1/3 個

<作り方>

- ①玉ねぎは 1/4 のくし切り、にんじんはいちょう切りにする。さつまいもは厚めのいちょう切りにして水にさらす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。
- ③フライパンにAのマーガリンを溶かし、小麦粉を振り入れて弱火でじっくり炒める。焦げないように注意しながら炒め、さらっとした感じがしたら火を止める。
- ④鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、塩、こしょうをする。
- ⑤たまねぎ、にんじんの順に加えて炒め、適量 (約 300cc 程度) の水を入れてあくをとりながら野菜に火が通るまで (15 分~20 分) 煮る。
- ⑥B、さつまいもを加え、20 分~30 分程度煮る。
(煮崩れないように注意する。)
- ⑦③のホワイトルウ、牛乳の順に加えて煮込み、仕上げにブロッコリーを加える。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875