



保育所の給食レシピ 『きのこシチュー』

「きのこシチュー」

《材料(子ども4人分)》

・豚肉(1cmカット)	約80g
・じゃが芋(1.5cm角カット)	160g
・玉ねぎ(薄切り)	160g
・人参(1cmのいちよう切り)	40g
・しめじ(ほぐす)	20g
・エリンギ(8mm幅に切る)	32g
・小麦粉	20g
・バター	16g
・スキムミルク	24g
・生クリーム	16g
・塩	2g
・こしょう	少々
・油	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	188Kcal
・たんぱく質	8.5g
・脂質	8.3g

*もう少しこくが欲しい場合は、コンソメ等入れてもよい。

《作り方》

1. 鍋に油を熱し、豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎを炒めてひたひたの水を加えて煮る。
2. 別の鍋またはフライパンにバターを入れ中火の弱火にかけバターが溶けたら小麦粉を振り入れて焦がさないように炒めて粉っぽさがなくなるまで炒める。
3. 2がふっふっ泡が出てくれば1の煮汁を少しずつ加えかき混ぜ、とろみがついたら火を止めておく。
4. スキムミルクは、水を少しずつ加えて溶く。
5. 1の野菜が軟らかくなったらしめじ、エリンギを加え、3を加えてよく混ぜ、水溶きしたスキムミルク、塩、こしょうを加えて味を整える。
6. 仕上げに生クリームを入れて仕上げる。

