

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します



今回ご紹介するのは「ゆりっこシチュー」です。給食のシチューがなぜ「ゆりっこシチュー」という献立名なのか、不思議に思ったことはありませんか？それは、袖ヶ浦産のお米で作った米粉（ゆりっ粉）を使ったシチューだからです。ゆりっこシチューは市販のルウを使わず、米粉でとろみをつけています。また、乳製品がたっぷり入っているのでコクがあり、食塩が少なくてもおいしく食べることができます。基本の野菜だけでなく、旬の野菜や冷蔵庫に余っている野菜を入れてアレンジしてもおいしいので、給食の味をぜひご家庭でも試してみてください。

ゆりっこシチュー



〇材料（大人4人分）

鶏もも肉	100g	一口大
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1	
サラダ油	大さじ1 強	
たまねぎ	小1個	くし形
じゃがいも	中1個	一口大
にんじん	中1/2本	一口大
しめじ	1/2房	石づきを取りほぐす
コーン缶	大さじ3	
水	1カップと1/3	
コンソメ	固形1個	
食塩	小さじ1/2 弱	
牛乳	1カップと1/2	☆と◎で使用する
☆米粉	大さじ2	1/2カップの牛乳で溶く
◎粉チーズ	大さじ2	1カップの牛乳で溶く
◎スキムミルク	大さじ1 弱	
生クリーム	大さじ1 強	
パセリ	飾り用	みじん切り

つくり方

- 鍋にサラダ油を入れ、ワインとこしょうをふりながら鶏肉を炒める。
- たまねぎを加えて炒め、しんなりしたらじゃがいもとにんじんを加えて炒める。
- 水を入れてあくを取り、しめじとコーンを加えて煮込む。
- 野菜が煮えたらコンソメ、食塩（4/5）で味をつける。
- ☆を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。
- 沸騰したら弱火にし、◎を加えて混ぜながら煮込む。
- 最後に生クリームを加えて味見をし、残りの食塩で味をととのえる。
- 飾り用のパセリをちらして出来上がり！

＊ポイント＊

- 米粉、粉チーズ、スキムミルクはそのまま入れると溶けにくいので、あらかじめ牛乳で溶いておきましょう。
- 煮込むときは鍋の底が焦げないように適度にかき混ぜてください。
- 残った米粉はから揚げや天ぷらの衣、パンケーキや蒸しパンなど、いろいろな料理に活用してくださいね！

