



じゃがいものクリームシチュー

材料(中学生1食分)

鶏肉(もも)	45.0g
じゃがいも	100.0g
たまねぎ	64.5g
にんじん	24.0g
サラダ油	1.5g
チーズ(プロセス)	7.5g
塩	1.4g
こしょう	0.03g
水	75cc

作り方

- ① 鶏肉、玉ねぎはひと口大に、にんじんはさいの目切りにする。
- ② じゃがいもはひと口大の大きさに切り、水にさらす。
- ③ 鍋に油を熱し、肉をよく炒め、色が変われば半量の塩、こしょうをし、玉ねぎ、にんじんの順に炒める。
- ④ 野菜用の水を入れて煮立て、さいの目に切ったチーズを入れて煮溶かす。さらに②を加えて煮る。
- ⑤ ④がほとんどやわらかくなればルーを入れ、弱火で30分以上煮込み、残りの塩、こしょうで調味して仕上げる

★ルーを入れた時はしゃばしゃばですが煮込むととろみが出ます。



写真は8人分です



出来上り量 292g

ルーの材料(1人分)

サラダ油	1.5g
バター	3.8g
小麦粉	6.0g
脱脂粉乳	7.5g
(今回は牛乳を使います。)	
牛乳	45cc

作り方

- ① 鍋を熱し、油とバターをいれ、バターがとけたら弱火にし、小麦粉をふるいにかけながら入れる。
 - ② こがさないように充分に炒めたら、牛乳を少しづつ注ぎ入れながらかき混ぜ、なめらかなルーを作る。
- ★小麦粉はゆっくり時間をかけて炒めます。牛乳を入れた時ぼそぼそしますが、都度牛乳を入れてかきませていくとなめらかになります。

