

給食室だより No1 1

学校では1年を通じて、色々なシチューが登場します。今回は寒い季節が旬の白菜のシチューを紹介します。手作りのホワイトルウでやさしい味のシチューは子どもたちも大好きです。

1月17日(木)

ハムピラフ・牛乳・白菜のシチュー・春雨サラダ

「白菜のシチュー」(1人分)

材料 1人分

鶏肉	15g	塩	0.5g
じゃが芋	25g	こしょう	0.02g
玉ねぎ	25g	コンソメ	0.5g
白菜	30g	サラダ油	適量
人参	10g	水	適量
バター	4g		
小麦粉	5g		
牛乳	40g		
スキムミルク	3g		

作り方

- ・野菜・じゃが芋を洗って切る。(白菜は葉と固い部分を別々にしておく。)
- ・バターを溶かし、小麦粉を少しずつ振り入れてルウを作る。(焦げないように弱火で炒める。)
- ・ルウがとろっとしてきたら、温めた牛乳を加えてゆっくりと火を通す。(濃度がでるまで加熱する)
- ・鍋に油をひき、鶏肉と人参・玉ねぎ・白菜の固い部分を炒め、水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ・白菜の葉・ホワイトルウ・お湯で溶いたスキムミルクを加え、調味料を入れて煮込む。
- ・味を調べて出来上がり。

さくら小学校ではホワイトルウを手作りしています。バターと小麦粉を30分ほど炒めます。その後、温めた牛乳を5回程度に分けて加えていきます。なめらかになるまで煮込むとホワイトルウの出来上がりです。560人分約1時間かかります。



野菜を洗い、手切りします。



野菜と鶏肉を炒めます。



小麦粉とバターでホワイトルウを作ります。



牛乳でホワイトルウをのぼして、加熱します。



材料を炒めた釜にホワイトルウを合わせて煮込みます。



学年別に計量します。