

汁物

クリームシチュー



料理の特徴

給食では、ルーを手作りしています。市販のシチューのルーで作るクリームシチューとは、一味違った、やさしい味わいです。

このレシピでは、家庭でも作りやすい方法で紹介します。

エネルギー207kcal、食塩相当量 1.1g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

油	大さじ1
ベーコン	10g（1/2枚）
とり肉 （もも又はむね肉）	120g
たまねぎ	100g（1/2個）
小麦粉	大さじ1
水	150g（3/4カップ）
にんじん	80g（1/2本）
じゃが芋	440g（3個）
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
牛乳	200g（1カップ）
プロセスチーズ	20g
ほうれん草	20g（1株）

- 1 ベーコンは1cm幅、とり肉は一口大に切る。たまねぎは縦半分に切ってからくし切り、にんじんは1cm幅のいちょう切り、じゃが芋は一口大に切る。
- 2 ほうれん草はラップで包み、600Wの電子レンジで30秒程度加熱し、冷水にとって冷やし、水気を切り、2cm幅に切る。
- 3 鍋に油を入れて、ベーコン、とり肉を炒める。たまねぎを加えて、さらに炒める。
- 4 たまねぎが透き通ってきたら、小麦粉を入れ、焦げないように炒める。
- 5 水、にんじん、じゃが芋を入れ、塩、こしょうを加え、煮込む。
- 6 じゃが芋がやわらかくなったら、牛乳を加え、チーズを入れて煮溶かす。
- 7 ほうれん草を加えて仕上げる。

給食の献立（小学校）



きな粉パン

牛乳

クリームシチュー

ポイル野菜

和風ドレッシング

*青みとして、ほうれん草の代わりに、みじん切りにしたパセリや、ゆでたブロッコリーを使用してもよいでしょう。

*カレーシチューの場合は、作り方4の小麦粉を加えるタイミングで、更にカレー粉を小さじ3/4加えてください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会