

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「さつまいものシチュー」です。

【材料(4人分)】

鶏こま肉 120 g
さつまいも 280 g
たまねぎ 240 g
にんじん 120 g
グリーンピース 12 g
サラダ油 10 g
シチューの素 25 g
牛乳 150 cc
水 500 cc
生クリーム 20 cc
塩・コショウ 少々

【作り方】

- ① さつまいもは、小さい角切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ② たまねぎは、ざく切り、にんじんは、いちょう切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を入れて煮る。
- ④ ③にさつまいもを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 牛乳、調味料を入れて、味をととのえたら、生クリーム、グリーンピースを入れて出来上がり。

過去のレシピもあります！

ぜひのぞいてみてください！⇒

