

大人気！給食レシピ

給食で人気のリクエストレシピを紹介します。今回は、9月28日の給食に登場した旬の食材を使った「秋野菜のシチュー」です。「秋の野菜やきのこ類が苦手な児童も、食べられたよ！」との声も多かったメニューです。

児童から「レシピを教えてください！」と声をかけられました。春野小学校では、小麦粉とバターでホワイトルウを手作りしています。

秋野菜カレー（4人分）

ブロッコリー	50g（小房に分けて茹でる）
植物油	小さじ1
鶏肉（むね肉小間）	60g
玉ねぎ	1/2個（角切り）
にんじん	1/3個（いちょう切り）
水	200cc
チキンガラスープ（顆粒）	
さつまいも	1/2個（角切り）
しめじ	60g（小房に分ける）
塩	小さじ1
こしょう	適量
★小麦粉	大さじ2
★バター	大さじ1
牛乳	150cc

作り方

- ①★バターを熱し、小麦粉を炒めルウを作る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④水、チキンガラスープの素を入れ、煮立ったら、さつまいも、しめじを入れて煮る。
- ⑤塩、こしょうを入れる。
- ⑥さつまいもが煮えたら、ルウ、ブロッコリー、牛乳の順に入れる。

★ポイント★

*牛乳が苦手な場合は、豆乳がおすすめです。