

～＊～シチュー～＊～

<材料 4人分>

ベーコン……20g

じゃがいも……150g

にんじん……40g

玉ねぎ……100g

ブロッコリー…30g

白いんげん豆(ゆで)…30g

小麦粉………大さじ1と1/2

バター………16g

牛乳………160cc

コンソメ(顆粒)・小さじ1/2

塩………小さじ1/5

こしょう……少々

水………240cc



<作り方>

①じゃがいもは一口大、玉ねぎは1cm角、にんじんは7mm角に切る。

②ブロッコリーは小房に切り、下茹でしておく。

③バターを溶かし、小麦粉をよく炒める。

④③に温めた牛乳を少しずつ入れて、ホワイトルウを作る。

⑤別の鍋に、油をひき、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。

⑥⑤に水を入れ、野菜とじゃが芋、白いんげん豆を入れ煮る。

⑦野菜が煮えたら、④のホワイトルウと塩コショウを入れ味を調える。

⑧仕上げに②のブロッコリーを入れて出来上がり。

※給食では、ホワイトルウは手作りしています。毎回作るのが大変なら、小麦粉1:バター1の割合で炒め、ホワイトソースのベースを作り置きして冷凍しておく、後は牛乳でのばせばホワイトソースが簡単にできます。

茶色くなるまでよく炒めるとブラウンソースになります。ビーフシチューやハヤシライス、デミグラスソースの素が作れます。