

給食でこれが食べたい！部門

幻の矢越かぶシチュー



幻の矢越かぶシチュー 1食分

エネルギー 172Kcal

たんぱく質 7.5g

脂 質 7.7g

食塩相当量 1.1g

材料

<4人分>

鶏もも肉 (2等角切り)	75g
オリーブオイル	5g
玉ねぎ (さいの目:大)	200g
人参 (さいの目:小)	40g
じゃがいも (さいの目:大)	150g
矢越かぶ (千切り)	40g
牛乳	100cc
クリームシチュールウ	50g
塩・コショウ	各少々
むき枝豆	30g

作り方

1. なべにオリーブオイルを入れ、鶏もも肉を入れて炒める。
2. 玉ねぎ・人参・矢越かぶを入れ炒める。
3. 水を加えて煮込む。
4. じゃがいもを加え、さらに煮込む。
5. 火を弱火にし、クリームシチュールウと牛乳を入れて、とろみをつける。
6. 塩・コショウで味をととのえ、むき枝豆を加えて完成。

【学校給食献立】

黒糖コッペパン 牛乳

オムレツ

ヤーコンのしゃきしゃきサラダ

★幻の矢越かぶシチュー



○学校給食では、

冷凍の矢越かぶを使用しましたので、煮くずれを防ぐため、じゃがいもと同じタイミングで煮込みました。

Check Point

レシピ作成者から♪

矢越かぶは、加熱しても煮くずれしにくく、また、特有の甘みがあるので煮込み料理にぴったりだと思います、シチューにしてみました。矢越かぶの甘みが、牛乳によくあい、まろやかな味に仕上がりました。矢越かぶは千切りにして調理しました。