



コーンシチュー



©富士宮市さくやちゃん

給食には毎日、富士宮でとれた牛乳が出ます。もちろん料理にも使っています！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1
・鶏もも肉こま切れ	180g
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・たまねぎ	中玉1個
・にんじん	1/4本
・水	450ml
・固形ブイヨン	1個
・じゃがいも	中1個
・白ワイン	小さじ1
・クリームコーン	50g
・ホールコーン	50g
(ホワイトルウ)	
・バター	10g
・サラダ油	小さじ2
・小麦粉	大さじ2
・牛乳	120ml

作り方

- ①たまねぎは1cmのくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm角に切る。
- ②ホワイトルウをつくっておく。
フライパンにバター、油を入れて火にかける。バターが溶けたら小麦粉を入れて弱火で炒める。とろみが出てきたら完成。
- ③鍋に油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ④鶏肉、塩、こしょうを入れてさらに炒める。
- ⑤にんじん、じゃがいもを入れて軽く炒め、水・ブイヨンを入れて煮る。途中あくをとる。
- ⑥白ワイン、クリームコーン、ホールコーンを入れ、じゃがいもに火が通っているのを確認して、牛乳とホワイトルウを入れる。
- ⑦煮込んでできあがり。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・コーンシチュー
- ・ツナ入りフレンチサラダ
- ・コーヒー牛乳のもと

