



分米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」、「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★秋の実りシチュー★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
さつまいも	100	1/3本
たまねぎ	80	1/2個
ブロッコリー	40	小4房
ぶなしめじ	40	1/2株
にんじん	30	1/4本
ぎんなん水煮	20	
シチューの素	36	大さじ6
スキムミルク	12	大さじ2
スープストック	1.2	※ 洋風だし
食塩		少々
こしょう		少々
水	500	2と1/2カップ

【作り方】

- ①さつまいもは厚さ1cmのいちよう切り、たまねぎは厚さ6mmのスライス、ぶなしめじは石突を落としてほぐす、にんじんは厚さ5mmのいちよう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、軽く下茹でしておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじを順次入れて弱火で煮る。にんじんが煮えたら、さつまいもを加えて、さらに煮る。
- ③さつまいもがあらかた煮えたらぎんなんを入れ、④で調味する。
- ④仕上げに下茹でしておいたブロッコリーを入れて一煮たちさせる。



秋に収穫するさつまいもを始め、きのこやぎんなん等、秋の实りをたくさん使って作る、甘い味わいのシチューです。
ぎんなんを栗に変えても、美味しく作るこ