10月６日給食メニュー

クリームシチュー

【材料　４人分】

鶏もも肉	１２０ｇ
じゃがいも	小２個
たまねぎ	１個
にんじん	１／２本
ブロッコリー	５０ｇ
コーン缶	２０ｇ
小麦粉	大さじ３
バター	２５ｇ
牛乳（常温）	２００ｃｃ
コンソメ	５ｇ
塩	少々
水	１００ｃｃ

☆まだ少し暑い時期なので水を多めにしてサラッと食べられるようにしあげています。とろ～り濃厚にしたい場合は牛乳を多めに作ってみてください。

【作り方】

① 小さめの鍋またはフライパンにバターを入れ弱火で火にかけそこへ小麦粉を入れ、サラサラになるまでよく炒める。（１０分程度）

② ①へ牛乳をよく混ぜながら少しずついれていく。（ダマにならないように注意する）

③ 肉、野菜を乱切りにする。

④ ブロッコリーは別の鍋でさっとゆでる。

⑤ 鍋に油を入れ、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒めていく。やわらかくなったら水とコンソメ、塩を入れ煮る。

⑥ ⑤へ②を入れ、火が通ったらブロッコリーとコーンを入れて完成！