

給食レシピ コーンシチュー

◎材料 (4人分)

- | | |
|------------------------------|-------------|
| ◇豚肉 (一口大) 50 g | ◇牛乳 150 c c |
| ◇玉ねぎ (細の目切り) 160 g (約1個) | |
| ◇にんじん (細の目切り) 80 g (約2/3本) | |
| ◇マッシュルーム (スライス) 6 g (水煮または生) | |
| ◇ホールコーン 50 g | ◇小麦粉 50 g |
| ◇コーンペースト 50 g | ◇コンソメ 1 g |
| ◇バター 50 g | ◇炒め油 適量 |
| ◇こしょう 少々 | ◇塩 少々 |
| ◇ポタージュ 20 g | |



※ポタージュは学校給食で使用している業務用のポタージュルーです。ない場合は加えなくてもかまいません。

□ 作り方 □

- ①フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ、色が変わらない程度によく炒め、少しずつ牛乳を加えて練り上げ、ホワイトソースを作る。(牛乳は冷たい状態ではなく、冷蔵庫から少し出して常温にしておくとよい)
- ②鍋に炒め油をひいて豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・にんじんを加えてよく炒める。
- ③具が浸る程度にお湯を入れ、煮立ったらアクをとる。
- ④具がやわらかくなったならマッシュルーム・コーンを加え、コンソメを加える。
- ⑤④に①で作ったホワイトソースとコーンペースト・(ポタージュ)を加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。

朝食を食べないと

イライラ

保健室の先生から

だるい

集中力低下



朝食はみなさんが学校で元気に活動するための大切なエネルギーです。体を目ざめさせ、脳の活動を支える役割があります。ごはんやパンを中心にしたバランスのとれた朝食をとりましょう。

Let's 帯広産 Cooking No.3 ♪家族で料理を作ってみよう♪

睡眠

勉強

食事

運動



成長期の子ども達にとって毎日の食事は、規則正しい生活リズムを整え、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

そこで、食育という観点から、帯広産の食材を使い、親子で一緒に作れる料理のレシピを作成しました。次のお休みの日に、挑戦してみませんか？

★本レシピの掲載先ホームページ

「帯広市PTA 連合会」「帯広市学校給食共同調理場」

ふるさとの風土に学び
人がきらめき 人がつながる
おびひろの教育

帯広市教育委員会
帯広市PTA 連合会



フードパレードがち

編集：食育検討委員会