

● 秋野菜のシチュー

栄養成分 1人分

エネルギー	167kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	68mg
食塩相当量	0.6g

材料 4人分

鶏もも肉(皮なし)	40g
じゃがいも	1/2個
さつまいも	1/3本
にんじん	3cm
玉ねぎ	1個
しめじ	1/3パック
エリンギ	1本
サラダ油	小さじ1

A

バター(無塩)	大さじ1と1/3
薄力粉	大さじ1
牛乳	3/4カップ強(150ml強)

水
... 3/4カップ(150ml強/少なかったら調整してください)

鶏がらスープの素	小さじ1
白いんげん豆(水煮)	40g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリのみじん切り	適量



作り方

- 1 鍋にAの材料のバターを入れ、弱火で溶かします。完全に溶けきる前に薄力粉を入れ、焦げないように弱火で混ぜながら6~7分炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えてホワイトルウを作ります。
- 2 鶏肉、皮をむいたじゃがいもとにんじん、よく洗ったさつまいもは皮付きのまま一口大に切ります。玉ねぎは2cm位の角切りにします。エリンギは長さを半分にして5mm幅に切ります。しめじは石づきを取って小房に分けます。
- 3 鍋にサラダ油を入れて鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ、エリンギを加えて炒めます。
- 4 ③に水と鶏がらスープの素を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- 5 白いんげん豆と①のホワイトルウを加えて、塩、こしょうで味を調え、器に盛り付けてパセリを散らします。

レシピ考案者

愛媛県新居浜市立高津小学校
栄養教諭

武方 和宏 先生

秋の味覚をシチューにしました。きのこや豆が苦手な子どもも、クリームシチューにするとよく食べます。さつまいもの甘味がアクセントになっています。手間がかかると思われがちですが簡単で作れます。弱火で焦がさないようにするのがポイントです。