

さつまいものシチュー

レシピの紹介〔手作りのホワイトルウで作ったシチューです。〕

材料	4人分(g) 重量	目安単位 (個数・小さじ 等)
豚モモこま肉	60	
にんじん	40	中 1/3 本
玉ねぎ	180	中 1 個
さつまい	200	中 1 本
パセリ	4	小さじ 2
小麦粉	20	大さじ 2 強
マーガリン	20	大さじ 1 と 2/3
牛乳	160	
脱脂粉乳	16	大さじ 2 と 2/3
生クリーム	16	大さじ 1
コンソメ	2.4	
粉チーズ	2.4	小さじ 1 強
食塩	0.8	少々
こしょう	0.04	少々
サラダ油	8	小さじ 2
水	240	

【作り方】

1. さつまいはいちよう切りにし、水にさらす。玉ねぎはくし型、にんじんはいちよう切り、パセリはみじん切りにする。
2. マーガリンを溶かし小麦粉を入れて炒め、なめらかになったら、温めておいた牛乳を少しずつ加えてホワイトルウを作る。
3. 別鍋に油を入れて熱し、豚肉・玉ねぎ・にんじんを炒める。
4. 炒めたところに水を入れて沸騰したら、コンソメ・さつまい・塩・こしょうを入れて煮る。
5. さつまいが少し硬いうちに、少量の水で溶いた脱脂粉乳・ホワイトルウを入れて溶かす。
6. ルウが溶けたら、生クリーム・粉チーズ・パセリを加えて仕上げる。



コツ・ポイント

ホワイトルウは、弱火でじっくり小麦粉を炒めることがポイントです。また、ホワイトルウを入れるタイミングは、さつまいが、少し硬いうちに入れると、さつまいの荷崩れがなくきれいに仕上がります。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食標準献立レシピです。学校農園で収穫したさつまいを使ってシチューを作るといつもより良く食べてくれます。