

準グランプリ賞

小松菜たっぷり彩りシチュー

給食メニュー賞

いしかわ あおい 石川 葵唯さん（大府小6年）・いしかわ ともえ 石川 智恵さん（保護者）



【4人分の材料】

小松菜	1束 (250g)
人参	1本 (200g)
南瓜	150g
玉ねぎ	1コ半 (300g)
マッシュルーム	8コ (80g)
じゃがいも	2コ (300g)
ベーコン (厚切り)	160g
水	800ml
牛乳	300ml
ホワイトシチュールー	140g (1箱)

【1人分エネルギー】	560kcal
【1人分野菜の量】	225g
【4人分材料費】	950円

【作り方】

- ① ベーコンは1.5cm幅、マッシュルームは半分、じゃがいも、人参、玉ねぎ、南瓜は一口大に切る、小松菜は葉と茎の部分に分けて切る。
- ② 南瓜は電子レンジで2分温めておく。
- ③ 小松菜の葉の部分は少し茹でて、ミキサーにかける。
- ④ 鍋でベーコンを炒めて、取り出しておく。
- ⑤ 同じ鍋で、じゃがいも、人参、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、水を加える。
- ⑥ 沸騰したらアクをとり、煮込む(20分)。
- ⑦ 一旦火を止め、市販のルーを割り入れてよく溶かす。
- ⑧ ミキサーにかけた小松菜とベーコンを加え再び火をつける。
- ⑨ 小松菜の茎とかぼちゃと牛乳を加え、時々かきまぜながら煮込む(5分)。

【作者のコメント】

- ・小松菜の葉をミキサーにかけて加えることによってきれいな緑色のシチューにしました。