

★きのこシチュー（12/10実施）★

しめじのにおいが苦手な子も、シチューにすると食べやすいようです。マッシュルームやエリンギなど、他のきのこを使ってももちろんOKです。



<材料(3～4人分)> ※()は目安量です。

鶏肉…80g・しめじ…40g(1/2パック)・じゃがいも…140g(1こ)
にんじん…60g(1/3本)・たまねぎ…120g(3/4こ)・パセリ…2.4g(お好みで)
ホワイトルウ; バター…8g(大さじ2/3)・油…12g(大さじ1)・小麦粉…24g(大さじ2と2/3)
いため油…2g(小さじ1/2)・塩…2.4g(小さじ1/2)・こしょう…少々・コンソメ…2g(小さじ1/2)
白ワイン…4g(小さじ2)・脱脂粉乳…20g(大さじ3)・生クリーム…8g(小さじ2)
水…320～400cc(2カップ)

<作り方>

- ① じゃがいも・たまねぎはひと口大・にんじんはいちょう切りにする。
しめじは石づきをとり、食べやすいように小分けにする。パセリはみじん切りにし、水にさらす。
- ② ルウを作る。; バター・油を熱し、小麦粉を加えて弱火でこげないようにいためる。
- ③ 小麦粉が粉っぽくなるまで炒めたら、火を止め、水(130ccくらい)を加えてまぜる。
- ④ 別のなべで油を熱し、鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順にいためて塩・こしょうをする。
- ⑤ 残りの水(270cc)を加えて煮る。
- ⑥ ふっとうしたらあくをとり、コンソメ・ワイン・しめじを入れ、煮る。
- ⑦ やわらかくなりはじめたら、ルウ・粉ミルク(湯で溶いておく・牛乳でもOK)を加えて煮こむ。
- ⑧ 最後に生クリーム・パセリを加えれば、完成!

<1食分の栄養> エネルギー; 185 kcal・たんぱく質; 7.0g・脂質; 9.0g・食物繊維; 2.2g