

☆クリームシチュー☆

材 料	分量（4人分）
鶏もも肉	80g
じゃがいも	80g
玉 葱	100g
人 参	50g
クリーンコーン	40g
サラダ油（炒め用）	8g
〔 有塩バター 〕	16g
〔 薄力粉 〕	16g
〔 牛 乳 〕	160cc
〔 塩 〕	少 々
〔 コンソメ 〕	少 々
チンゲン菜	40g

【作り方】

1. 鶏肉は、一口大に切っておく。
2. じゃがいも、人参は、皮をむいて1cm程度の角切り、玉葱は薄切りにしておく。
3. チンゲン菜は、分量外の塩を入れた湯で茹で、冷水にとり1cm長さに切って水気を絞っておく。
4. 鍋に油を入れて、玉葱をよく炒め、鶏肉とじゃがいも、人参を加えてさらに炒め、ひたるくらいの水を入れて煮込む。（あくをきれいに取りながら煮込む）あくを取り除いたら、クリーンコーンと調味料を入れて煮ておく。
5. 別鍋に、ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れて火にかけ、薄力粉を少しずつ加えてよく炒める。牛乳を少しずつ加えてさらによく炒める。
6. ⑤のホワイトソースを④の鍋に少しずつだまにならないように混ぜ合わせ、さらに煮込む。
7. 彩りに③のチンゲン菜を入れて出来上がりです。

尚綱こども園では、朝からホワイトソースを手作りしています。寒くなってきたので、温かいシチューがおいしい季節になりました。からだの芯から温まる煮込み料理は、野菜の栄養や旨味もすべて摂取することが出来て◎です。

尚綱こども園 給食室

☆ピクルス☆

材 料	分量（4人分）
大 根	100g
キャベツ	100g
人 参	40g
酢	12cc
うすくちしょうゆ	8cc
砂 糖	4g
ごま油	4g

【作り方】

1. 大根、人参は皮をむいて、いちよう切り、キャベツはざく切りにしておく。それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞っておく。
2. 調味料を混ぜ合わせておく。
3. ①の下ごしらえした材料を②の調味料で和えて出来上がりです。

こども園で大人気のピクルス！
今日は大根のピクルスでしたが、キャベツ・きゅうり・人参のピクルスも人気です。
(きゅうりは、輪切りか半月切りにし、塩もみをして水気を絞り同様に作ります)
手軽に出来ますので、ご家庭でも試してみませんか。

尚綱こども園 給食室