



1人分
約**310**kcal

【材料】(4人分)

鶏もも肉…120g	水…520CC		
ジャガイモ…400g	コンソメ(顆粒)…小さじ1½		
タマネギ…240g	牛乳…240CC	<ルウ>	
カブ…200g	ピザ用溶けるチーズ…30g	バター…20g	
ブロッコリー…120g	サラダ油…小さじ2	小麦粉…25g	
金時ニンジン…100g	塩、コショウ…少々		

【作り方】

- ① 鶏肉は角切りに。タマネギはくし切り、金時ニンジンはちょう切り、ジャガイモとカブは乱切りに。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、塩を入れた湯(分量外)でゆでておく。
- ③ ルウを作る。フライパンを弱火にかけてバターを入れ、溶けてきたら小麦粉を振り入れゆっくり炒めておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、タマネギ、金時ニンジン、ジャガイモを入れて中火で炒める。水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、カブを加えて煮る。
- ⑥ 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら③のルウを加えてとろみをつけ、塩、コショウ、チーズを入れて混ぜ、味を整える。
- ⑦ ブロッコリーを加えて、器に盛る。

キッズパーティーにも
冬野菜の
クリームシチュー

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。



👉 アレンジのポイント!

ボリュームアップ

大人でも1皿で1回の食事になるよう、分量を給食の2倍に

**ニンジン
金時ニンジンに**

色鮮やかな旬の野菜を
味わいましょう



アレンジのもとにした学校給食
「冬野菜のクリームシチュー」

クリームシチューは、給食で人気のメニューです。香川県で多く生産されるブロッコリーと、香川の伝統野菜の金時ニンジンを入れました。ブロッコリーはキャベツを改良して生まれた野菜で、主につぼみの部分を食べます。カロテンやビタミンC、鉄、カルシウムも多く含まれ、栄養豊富です。金時ニンジンにはリコピンが含まれ、西洋ニンジンのカロテンより強い抗酸化作用があります。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会