

給食センターからこんにちは



2月の中学校の献立より…

☆平成24年2月20日(月)の給食紹介☆

中学校

エネルギー:895kcal たんぱく質:38.1g

★セルフハンバーガー

(パン&パン・ハンバーグきのこソース)

☆フキトマト3個

★米粉のシチュー

☆麦芽ゼリー

★牛乳

給食レシピ紹介～米粉シチュー～

米粉を使ったシチューは、ふだん食べているシチューと比べて、少しさらっとしているのが特徴です。

材料(4人分)

・サラダ油／にんにく(みじん切り)	適量
・鶏もも肉(小間)	120g
(塩／こしょう／白ワイン：下味用)	
・じゃが芋(厚めのいちょう切り)	140g(1個)
・玉ねぎ(スライス)	200g(1個)
・にんじん(いちょう切り)	50g(4分の1本)
・ブロッコリー(小房に分け、ゆでておく)	100g(1株)
・バター	大さじ1
・白ワイン	小さじ1
・塩	大さじ1弱
・こしょう／ローレルパウダー	少々
・スキムミルク	大さじ3
・牛乳	150cc
・米粉	大さじ3弱
・チキンブイヨン	240～280cc
・生クリーム	大さじ1

作り方

- ①バターににんにくを入れ香りを出し、鶏肉を炒める。
 - ②①に玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、塩・こしょう・ローレルパウダーを入れ炒める。
 - ③じゃが芋を入れ、ブイヨンを加えて煮込む。
 - ④米粉を冷たい牛乳で溶いておく。
 - ⑤じゃが芋がやわらかくなったら、④を入れとろみをつける。
 - ⑥ひと煮立ちしたらブロッコリー、生クリームを入れ、味をととのえる。
- ※米粉はだまにならないよう、よく溶いて使ってください。

米粉とは？

「米粉」は、米の新しい食べ方として最近注目されている食材の一つです。米粉は、その名の通り、米を粉にしたものです。見た目は小麦粉のような感じです。小麦粉のかわりに米粉を使って作ることで、新しい食感を味わうことができます。また地域でとれる米を使って米粉を作ることが多いので、「地産地消」(その地域でとれるものをその地域で消費すること)にもつながります。

給食では、米粉を使ったパン、デザート、シチューを取り入れています♪

