



広島ほうれん草・ミルクシチュー



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。



| 材料 (4人分) | | |
|---------------|----------|------|
| ウィンナー(斜めスライス) | 3本 | |
| たまねぎ(スライス) | 中1個 | |
| にんじん(いちょう切り) | 1本 | |
| じゃがいも(いちょう切り) | 中1~2個 | |
| 白菜(ざく切り) | 2枚 | |
| ほうれん草(ざく切り) | 1/2束 | |
| ホールコーン | 50g | |
| 油またはバター | 適宜 | |
| パセリ(乾燥) | 少々 | |
| 牛乳 | 2カップ | |
| 中みそ | 大さじ1と1/2 | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| A | いりこ | 10尾 |
| | 水 | 2カップ |

作り方

- ① Aでだしをとる。
- ② 鍋に油をひき、ウィンナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒める。
- ③ ①を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を入れる。
- ⑤ 白菜、ほうれん草、コーンを入れる。
- ⑥ みそを溶かし入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛りつけ、パセリを振る。

★だしの取り方のコツ★

いりこは30分位水につけて、火にかけると、だしが出やすくなります。

ひとこと Memo

今年度の「ひろしま給食」100万食メニューです。

広島県の地場産物のほうれん草やじゃがいもを使った、具沢山で彩りが良い栄養豊富な、みそ風味のシチューです。ほうれん草のアクを取り除くため、下ゆでしてから加えていただくのもおすすめです。

炒める時にバターを使うと風味が良くなりますよ♪

【1人分の栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 185kcal |
| たんぱく質 | 7.5g |
| 脂質 | 5.2g |
| 食塩相当量 | 1.3g |