

おうちでつくろう♪



11月のイチオシ! 給食レシピ



日暮れが早くなり、寒さが本格的になってきましたね。体調を崩さないためにも、バランスのよい食事をとり、しっかり体を動かし、たっぷり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています!

かぼちゃの米粉シチュー

今月のイチオシ!
給食メニュー

◎小学校中学年の分量です。
◎学校給食用にアレンジしています。
好みに合わせて、使用量を調整してください。

材料(4人分)

鶏もも肉.....160g
サラダ油.....小さじ1
酒.....小さじ1
おろしにんにく...小さじ0.5
たまねぎ.....120g
かぼちゃ.....160g
エリンギ.....40g
はくさい.....100g
ブロッコリー.....40g
コンソメ.....小さじ2
水.....200ml
牛乳.....80ml
米粉.....大さじ1
塩・こしょう.....適量

作り方

- ①かぼちゃは2cmの角切り、たまねぎは薄切り、エリンギは縦半分に切り、5mm小口切り、白菜は1cmの短冊切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、食べやすく切った鶏もも肉を入れ、酒とにんにくを加えて炒める。
- ③肉に火が通ったら、たまねぎを加え軽く炒め、水を加えて煮る。
- ④沸騰したらはくさい、エリンギ、かぼちゃ、コンソメを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤米粉を牛乳でダマにならないよう溶き、④に加え、とろみがつくまで弱火で煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を調え、軽くゆがし、小房に分けたブロッコリーを加えて仕上げる。



このときは、さつまいもをたっぷり使った米粉シチューでした。バターや小麦を使用せず、米粉でとろみを付けるので、ヘルシーです♪牛乳を豆乳に変えると、小麦、牛乳アレルギーがある人も安心して食べられますよ。ぜひ作ってみてください。

【平成30年11月に実施した給食】
黒糖パン 牛乳 秋の香り米粉シチュー ツナサラダ



11月9日から13日は【おかやま地産地消週間】

津山産をはじめ、岡山県産の食材を積極的に取り入れた献立を予定しています。献立表には津山産の食材を太字で記載していますので、どんなものがあるのかな?と旬の食材に興味を持ってもらえるとうれしいです。

国の補助事業により、とても貴重なつやま和牛が味わえますよ。お楽しみに♪

