



～いわき市 学校給食献立紹介～

白菜のクリームシチュー

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー202kcal/たんぱく質 10.3g/塩分 1.4g



白菜をたっぷり使ったクリームシチュー



冬が旬の白菜は、和食・洋食・中華など、どんな料理にも合う、食材です。

給食では、すき焼きやキムチチゲ、野菜スープ、シチューなどさまざまなメニューで、旬の白菜を味わえるようにしています。葉の部分は柔らかく、芯の部分は甘みが出て、おいしく食べることができます。

材料(4人分)

●とりむね肉	50g
●じゃがいも	大1個
●白菜	1/8個
●玉ねぎ	大1個
●牛乳	200ml
●シチューの素	60g
●チーズ	20g
●スキムミルク	20g
●塩	0.8g
●こしょう	少々
●サラダ油	小さじ1/3
●水	300ml

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 とり肉は一口大に切る。じゃがいもは、さいの目切り、白菜は2cm幅の細切り、玉ねぎはうす切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、とり肉を炒める。火が通ったら水を入れ、じゃがいも・玉ねぎの順に入れて煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら、白菜を入れる。
- 4 白菜に火が通ったら火を止め、塩・こしょう・牛乳・チーズ・スキムミルク・シチューの素の順に入れてよく溶かす。
- 5 焦げないように混ぜながら、弱火で15分ほど煮込んで仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。



【献立例】

コッペパン/りんごジャム/牛乳
/オムレツ・トマトソース/白菜のクリームシチュー

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー785kcal/たんぱく質 31.8g/塩分 2.7g