

給食レシピ

〈写真〉

〈料理名〉 ホワイトシチュー (2人分)



	2人分(g)	切り方
鶏もも肉	120g	一口大のそぎ切り
〔 塩	少々	
〔こしょう(白)	少々	
じゃがいも	120g	乱切り
玉葱	100g	くし型切り
人参	60g	乱切り
キャベツ	60g	一口大の角切り
コーン	20g	
ローリエ	1枚	
サラダ油	7g	
バター	10g	
白ワイン	50ml	

◆ホワイトソース◆

〔バター	20g	
小麦粉	20g	
牛乳	300ml	
〔 塩	少々	
〔こしょう(白)	少々	

◆ブイヨン◆

〔コンソメ	2g	
〔水	200ml	
〔 塩	少々	
〔こしょう(白)	少々	
ブロッコリー	30g	小房に分ける

シチュー

肉や魚介類などと野菜をスープ、ソース、牛乳などを用いて弱火で長時間煮込んだもの。用いる肉の種類や部位により、ビーフシチュー、ポークシチュー、タンシチュー、テールシチューなどがある。

また、用いるソースによってホワイトシチュー、ブラウンシチューなどがある。

- | | |
|---|---|
| ① | 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにして塩、こしょうをする。
じゃがいもと人参は乱切りにし、玉葱はくし型切り、
キャベツは一口大の角切りにする。
ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。 |
| ② | お湯を沸かし、コンソメを溶かしてブイヨンを作る。 |
| ③ | 鍋にサラダ油、バターを中火で熱し、鶏肉の両面をよく焼き、
いたん取り出す。 |
| ④ | ③の鍋で玉葱を炒め、透き通ってきたらじゃがいも、人参を
加えて炒める。
全体に軽く火が通ったら、キャベツとコーンを加えてさっと炒める。
白ワインを加えアルコールを飛ばす。 |
| ⑤ | ②のブイヨンと③の鶏肉、ローリエを加え、フタをして弱火で具がやわらかく
なるまで煮込む。 |
| ⑥ | ④のスープの一部(お玉2杯程度)を少しづつ加え溶きのばし、
⑤の鍋に加える。 |
| ⑦ | 再び火にかけ、ひと煮立ちさせ、鍋底が焦げないように時々混ぜながら
弱火で20分程煮込み、塩、こしょうで味を調える。 |
| ⑧ | お皿に盛り、ブロッコリーを上から飾る。 |

★ホワイトソース★

小麦粉をバターでゆっくり弱火で炒めたもの(ホワイトルー)を、牛乳などで伸ばしたもの。

★ブラウンソース★

小麦粉とバターを茶色になるまで炒めたもの(ブラウンルー)を、ブイヨンなどで伸ばしたもの。