

たらのクリームシチュー



ひとくちメモ

一般的に「たら」はマダラのことを指します。体長は1mくらいで、北半球の冷たい海に生息しています。「たらふく食べる」の語源が「たら」からきているといわれるほど食欲旺盛で、たこ・えび・かに・貝類・魚類など、なんでも食べています。



作り方

材料と分量 (4人分)



たら	2切 (120g)
鶏肉	50g
じゃがいも	1個 (120g)
たまねぎ	1個 (150g)
にんじん	50g
はくさい	150g
油	小さじ1
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	120mL
豆乳	120mL
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	250mL

栄養価 一人分の

エネルギー 178kcal
たんぱく質 12.4g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



1 ジャがいも・たまねぎ・はくさいを角切り、にんじんをいちよう切りにする。



2 たらの骨を取り、たら・鶏肉を食べやすい大きさに切る。



3 小麦粉とバターでホワイトルーを作る。
(市販のものでもよい)



4 鍋に油を入れ、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水を入れて煮る。



5 煮えたらはくさい・たらを入れて煮る。



6 塩・こしょう・ルーを入れ、弱火で煮る。



7 牛乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。
(粉チーズを入れてもよい)



黒パン 牛乳
たらのクリームシチュー
野菜ソテー

2024年1月の給食献立より

