

ホワイトシチュー

ひとくちメモ

シチューの語源はフランスの古語の「煮込む」という言葉からきているそうです。

日本でホワイトシチューが一般的に食べられるようになったのは、戦後1947年の学校給食がきっかけだと言われています。子どもたちの栄養補給のため、脱脂粉乳を使った料理として白シチューが登場し、一般家庭に広まったという歴史があります。



材料と分量 (4人分)

鶏肉	100g
じゃがいも	大1個(200g)
たまねぎ	1個(250g)
にんじん	1/3本(60g)
ほうれんそう	1~2茎(40g)
油	小さじ1
小麦粉	大さじ1強(10g)
バター	10g
牛乳	100cc
豆乳	100cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
水	200cc

一人分の 栄養価

エネルギー 169kcal
たんぱく質 10.3g
(八訂食品成分表の値)

作り方



1 ほうれんそうを下ゆでし、2cmくらいの長さに切る。にんじんをいちょう切り、たまねぎ・じゃがいもを角切りにする。



2 小麦粉とバターでホワイトルーを作る。



①フライパンでバターを溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。

②とろりとした状態になるまで、弱火で炒める。



3 鍋に油を入れて火をつけ、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。途中、水が少なくなったら足す。



4 材料が煮えたら塩・こしょう・ホワイトルーを入れ、弱火にする。



5 焦げないようにかき混ぜながら、牛乳・豆乳を入れる。仕上げにほうれんそうをちらす。

給食では脱脂粉乳(スキムミルク)を1人4g(小さじ2)入れています。

黒パン 牛乳 ホワイトシチュー
ミックスビーンズソテー
アップルコンポート

2021年3月の給食献立より



この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
📷
👉ここをタップ👈

