

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

パンフキンシチュー

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
鶏ももこま肉	15		①バター、サラダ油で小麦粉を炒め、ホワイトルーを作る *焦がさないように注意！ ②油で肉、たまねぎを炒める ③にんじん、じゃがいも、マッシュルームを加え炒める ④水を加え、煮る ⑤牛乳を入れて温める ⑥①のルーを入れよく煮る ⑦蒸かしたかぼちゃ、いんげんを入れて調味し、生クリームを入れる *かぼちゃは蒸かして入れると煮崩れしにくいです (煮てもいいです) *きのこは、しめじ、エリンギなどお好みで
かぼちゃ	25	角切り	
じゃがいも	20	角切り	
にんじん	15	角切り	
たまねぎ	40	色紙	
マッシュルーム	5	スライス	
さやいんげん	5	2cm長さ	
油	1.5		
小麦粉	5	ルー	
バター	2		
サラダ油	2		
調理用牛乳	80		
塩	1		
こしょう	0.03		
水	30		
生クリーム	3		