



5月 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は、子どもたちにとっても人気があるメニュー「ビーフシチュー」です。

ビーフシチューは、ルウが決め手です。。学校給食のビーフシチューはそのルウを調理室で心を込めて手作りした料理です。

おうちでも、手作りルウのビーフシチューに挑戦してみたいはかがですか？きっと子どもたちとの食事の会話がはずみます。

料理名

ビーフシチュー

エネルギー 192kcal

たんぱく質 9.6g



素材 材料 (4人分)

牛肉	120g	小麦粉	20g
じゃがいも	中2個	バター	20g
にんじん	5cmの長さ	トマトピューレ	28g
たまねぎ	大1個	トマトケチャップ	28g
グリーンピース(冷凍)		さとう	2g
	20g	ウスターソース	大さじ1強
しめじ	25g	牛乳	20ml
油	小さじ1	赤ワイン	小さじ1
塩・こしょう	適量	スープ	2カップ

作り方

- (1) 牛肉は2cm巾に切る。
じゃがいもは乱切り。
にんじんは5cm巾のいちよう切り。
たまねぎは2つに切り、しんとヘタを取り、横にも2つに切り、5cm巾に切る。
グリーンピースは湯通ししておく。
しめじは3cm長さに切る。

- (2) 厚手の鍋に油を入れ、にんじん・牛肉・たまねぎを炒め、塩・こしょうする。

(3) 材料に火が通ったら、じゃがいも・しめじを炒め、スープを加え煮込む。アクや脂をていねいにとること。

(4) 別の厚手の鍋を火にかけ、弱火でバターを溶かし、小麦粉を入れ、弱火で濃いきつね色になるまで炒める。

(5) (4)にトマトピューレとケチャップを少しずつ加えながらさらに炒める。

(6) (3)の煮汁を(5)に少しずつ入れて、ダマにならないように、こげつかないようにのばしていく。

(7) (3)と(6)をを混ぜ合わせ、グリーンピースを加え、さとう・ウスターソースを入れる。

(8) 仕上げに牛乳と赤ワインを加える。

※ルウを作るときの火加減と根気強くきつね色にすることで、とてもおいしいビーフシチューができますよ。



前へ

目次に戻る

次へ



Last updated: 2009/05/08