

あじ
おうちでも味わおう!

きゅうしょく

給食レシピ

こおりやまにしちゅうがっこう せいと
郡山西中学校の生徒が
かんが
考えてくれたメニューです

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

とりにく
鶏肉・・・80g
さつまいも・・・120g
ごぼう・・・60g
たまねぎ・・・120g
にんじん・・・40g
バター・・・10g
こむぎこ おお
小麦粉・・・大さじ2
とうにゅう
豆乳・・・200ml
うすくち おお
淡口しょうゆ・・・大さじ 1/2
しお こ ていど
塩・・・小さじ 1/2程度
じる
だし汁・・・300ml
あぶら いた よう てきりょう
油(炒め用)・・・適量

わふうとうにゅう さつまいもとごぼうの和風豆乳チャウダー

ちゅうがっこう
中学校

3/6 (金) に登場!



つく かた 作り方

- ① とりにく き みず
鶏肉・・・ちいさめに切る さつまいも・・・いちょう切りにして水にさらす
みず
ごぼう・・・さがきに して水にさらす
うす ぎ
たまねぎ・・・薄めのくし切り にんじん・・・いちょう切り
- ② なべ あぶら ねっ とりにく い いた
鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ③ たまねぎをくわ 加えてしんなりするまで炒めてから、のこ ぐざい くわ
残りの具材とバターを加え、
よわび ちゅうび と せんたい いた
弱火～中火でバターが溶けて全体にいきわたるように炒める。
- ④ いったんひ と こむぎこ くわ せんたい ま あ
一旦火を止め、小麦粉を加え、全体に混ぜ合わせる。
- ⑤ じる くわ ま ぐざい ときどき ま に
だし汁を加えて混ぜ、具材がやわらかくなるまで時々かき混ぜながら煮る。
- ⑥ とうにゅう うすくち しお くわ あじ ととの できあ
豆乳と淡口しょうゆ、塩を加えて、味を調えたら出来上がり。

※味見をして塩を加減してください