

コーンシチュー

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

豚肉	20
じゃがいも	40
たまねぎ	30
にんじん	15
ホールコーン	20
グリーンピース	5
牛乳	20
シチュールウ	8
油	1.5
塩	0.4
こしょう	0.05

《作り方》

- ① じゃがいも、たまねぎは1.5cm くらいの角切りにし、人参は1cm 角切りにする。
- ② なべを油を熱し、豚肉を炒め、次に半量のたまねぎと人参を加えてよく炒める。
- ③ よく炒まったら、じゃがいもを加えてさらに炒め、ひたひたの水を入れ煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ホールコーン、グリーンピース、牛乳、残りのたまねぎを加えて煮込む。ある程度煮込んだらルウを加えさらに煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。

※ 一口メモ

コーンシチューは、豚肉のほかに鶏肉やベーコンを加えたものもあります。給食では大釜でコトコトよく煮込みますので、野菜や肉の旨みが出ておいしく仕上がります。

○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
182	8.7	5.0	78	0.9	542	0.25	0.16	7	1.2