

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	鮭のみそシチュー（主菜＋副菜）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
生鮭	2切れ		
鶏こま肉	60g		
じゃがいも	中2個		（1）一口大のブツ切りにした鮭に酒をふりかけ、下味をつけてからオーブンなどで焼く。フライパンでもOK。（少しこんがり焼くと良い） （2）野菜はお好みの大きさに切り、しめじはほぐしておく。 （3）鍋にバターを入れ火にかける。バターが溶けたら小麦粉を少しずつ入れ焦がさないようにクリーム状になるまで良く混ぜてシチューのルウを作っておく。 （4）別の鍋に油を入れ、鶏こま肉、野菜を炒める。しんなりしてきたらスープを入れ、具が柔らかくなるまで煮込む。きのこを入れ、牛乳、みそ、塩を入れて味を整える。（3）のルウを加えてとろみがついたら焼いた鮭を入れる。 給食室からのメッセージ ・こんがり焼いた鮭とみそがシチューをひきたてます！ ・鮭を入れてから混ぜすぎると鮭の身がほぐれてしまうので食感を楽しむのなら混ぜすぎないように！ ・人参など型抜きしてお子さんと一緒に作るのも楽しいですね。 ・市販のクリームシチューのルウを使ってもOKです。
人参	小1本		
玉ねぎ	中1個		
しめじ	1/2パック		
日本酒	大さじ1		
バター	30g		
小麦粉	50g		
鶏ガラスープ	3カップ（600mL）		
牛乳	1カップ		
みそ	大さじ2		
塩	少々		
手順（家庭用）			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー194kcal たんぱく質11.4g 脂質8.3g 食塩相当量1.1g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立第一保育園