

2月の給食レシピ紹介 ~石塚左玄まるごと献立~



さつまいもとこかぶのシチュー



エネルギー: 147kcal たんぱく質: 7.3g 脂質: 4.1g 炭水化物: 22.0g カルシウム: 73mg 鉄: 0.6mg 食物繊維: 2.2g 塩分: 0.8g

材料(4人分)

鶏肉	100g
こしょう	少々
バター	5g
たまねぎ	160g
にんじん	50g
さつまいも	140g
こかぶ (葉つき)	80g
コーン	20g
コンソメ	5g
牛乳	120cc
米粉	15g
しお 塩	1g

作り方

- ① 材料は 1.5~2cmの角切りに、こかぶの葉は 1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、鶏肉、こしょうを入れて炒める。
- ③ たまねぎとにんじんを加えて炒め、かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ さつまいも、こかぶを加え、ひたひたになるよう水をたして煮る。
- ⑤ コンソメ、コーンを加え、具が柔らかくなったら、こかぶの葉を入れて混ぜる。
- ⑥ 火を弱め、牛乳でといた米粉を入れてよく混ぜる。
- ⑦ 中火にして、とろみが出るまでよく混ぜ、塩を加えて味を調える。

※レシピは家庭用にアレンジしています

★調理のポイント

小麦粉やシチューの素がなくても、米粉でシチューがつくれます。

さつまいも、こかぶは皮ごと使います。こかぶは葉も使うと彩りもよくなります。

さつまいもと、こかぶが煮とけないように、火加減に気を付けましょう。

★栄養一ロメモ

福井県出身の「食育の祖」石塚左玄先生が提唱した「一物全体食」(食材を丸ごと食べることによってその食材が持つ生命力や栄養をすべて摂取することができる)という訓えにならい、さつまいも、こかぶは皮ごと、こかぶは葉も使います。ちなみにこかぶの葉はカロテンといったビタミンやカルシウムが豊富です。

料理の基本…調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。