

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和7年 11月13日(木) 実施～



～ 秋野菜のシチュー ～

材料 (5人分)



・鶏もも肉	125g	・ホワイトルウ	75g
・ベーコン	25g	・白ワイン	10g
・にんじん	75g	・シュレッドチーズ	15g
・玉ねぎ	125g	・生クリーム	10g
・さつまいも	75g	・牛乳	100g
・じゃがいも	50g	・塩	少々
・しめじ	75g	・こしょう	少々
・フロッキー	100g		



あまくて、ホクホク さつまいも

さつまいもの旬は、10月から1月にかけてです。収穫後すぐに出荷せず、2～3か月間大切に貯蔵することで、さつまいもの中の余分な水分が抜け、甘みが増していきます。

今回は、伊佐でとれた旬のさつまいもをじっくりと煮込み、秋の味覚をつめ込んだシチューにしました。

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、さつまいもは1cm角に切る。にんじんはいちょう切りにする。
- ② サラダ油を熱し、鶏もも肉、ベーコンを炒め、白ワインをふる。
- ③ 玉ねぎ・にんじんを入れる。
- ④ しめじを入れ、水を加えて煮る。
- ⑤ 沸騰したら、アクをとり、さつまいもとじゃがいもを入れる。
- ⑥ 火が通ったら、牛乳とホワイトルウ、生クリーム、チーズを入れる。
- ⑦ 塩・こしょうで味をととのえ、フロッキーを加えて火を止める。