

としよ きゅうしよく ほん で
図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

★だんまりうさぎのやさしいシチュー★

【ゆきのひのだんまりうさぎ 安房直子著 あわなみちこ かいせいしゃ 偕成社】



ざいりょう
《材料（4人分）》

とり にく しろ おお あぶら こ たまねぎ こ にんじん ほん
鶏こま肉40g・白ワイン大さじ1/2・油小さじ1・セロリ8g・玉葱1個・人参2/3本・じ
ゃが芋2個・かぶ1個・しいたけ2個・白菜1枚・小松菜1株・マカロニ20g・油小さじ2・
バター10g・小麦粉大さじ2+小さじ1・牛乳200g・塩小さじ1・こしょう少々・生
クリーム12g【水160g・豚骨12g・鶏骨12g・塩少々・ロリエ葉1枚】

つく かた
《作り方》

- ①豚骨と鶏骨でスープをとる。鶏肉は白ワインをふる。マカロニは硬めに茹でる。
- ②セロリは薄切り、玉葱、白菜は色紙切り、人参、じゃが芋、かぶは厚いちょう切り、しいたけは4等分、小松菜は下茹でして2cm幅にカットする。
- ③油とバターで小麦粉を弱火で炒め、牛乳を加えてホワイトソースを作る。
- ④油で材料を順に炒め、スープを加えて煮る。ホワイトソースを加えて煮込む。
- ⑤調味し、マカロニ、生クリームを加え、味を調べて仕上げる。