

地産地消 地場産給食レシピ

※◇は成田市産・千葉県産の食材です。

★給食センター 大栄分所 「成田野菜のクリームシチュー」

【1人分の材料】

・ベーコン	5g	
・鶏もも肉小間	10g	
◇じゃがいも	5g	
◇さつまいも	10g	
・玉ねぎ	15g	
◇にんじん	10g	
◇キャベツ	10g	
・パセリ	少々	
・粉チーズ	0.4g	
・ベシャメルソース	7g	
◇牛乳	25g	A
・スキムミルク	3g	
・コンソメ	0.6g	
・塩こしょう	少々	
・サラダ油	0.5g	
・水	62ml	



【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、じゃがいも、さつまいもは角切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③油をひき、ベーコン、鶏もも肉、玉ねぎを炒める。
- ④にんじん、じゃがいもを炒める。
- ⑤さつまいも、お湯を加えてあくを取る。
- ⑥野菜に火が通ったら、混ぜておいたAと調味料を加える。
- ⑦パセリを加えて、煮込んだらできあがり。