

料理名 (コーンシチュー)



ホワイトルウ

食品名	材料6人分
バター	13g
サラダ油	13g
小麦粉	30g
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ (1cm角)	260g
鶏もも肉 (1センチ角)	1枚分約220g
こしょう	少々
にんじん (いちょう切)	100g
じゃがいも (いちょう切)	200g
水	350ml
白ワイン	大さじ1
ローレル	適宜
スープのもと	5g
マッシュルーム(3ミリ)	40g
クリームコーン(缶)	70g
コーン(缶)	70g
牛乳	200ml
粉チーズ	13g
塩	小さじ1
パセリ(みじん切り)	適量

(作り方)

☆ホワイトルウを作る

フライパンでバターを溶かし、サラダ油、小麦粉を入れ、火をかけながらよく混ぜる。焦げないように弱火から中火でじっくり炒める。小麦粉に火が通りサラサラとしてきたら出来上がり。(約15分位目安)

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋を熱して油をしき、玉ねぎをよく炒める。
- ③鶏肉とこしょうを加えてさらに炒める。
- ④にんじん、じゃがいもを炒め、水、ワイン、スープのもと、ローレルを加えて煮る。
- ⑤あくをていねいにとる。
- ⑥火が通ったら、マッシュルーム、コーンを加えよく煮込む。
- ⑦牛乳、粉チーズ、ホワイトルウを加え、混ぜながら中火でよく煮込み、塩で味を調え、仕上げにパセリを散らして出来上がり。

☆料理についてのコメント

ルウを入れる前に牛乳を加えることで、汁の温度が下がり、混ぜやすくなります。



学校給食では、スキムミルクを加えてさらにカルシウムの強化をしています。手作りのホワイトルウなので、添加物もなく安心していただくことができます。多めに作って、ドリアやパスタソースとしてアレンジしてもおいしいです。