献立名	カリフラワーのシチュー	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏肉	15	15
カリフラワー	60	30
じゃがいも	34	30.6
たまねぎ	32	30
にんじん	15	14.6
グリンピース（冷凍）	5	5
植物油	2	2
マーガリン	3	3
小麦粉（薄力粉）	3	3
スキムミルク	6	6
鳥がらだし	150	150
鳥がら（だし用）	50	
食塩	0.5	0.5
こしょう	0.01	0.01

下処理及び作り方

＜下処理＞

鳥がら（だし用）（下処理済のもの）　一度 湯通しし、たっぷりの水を入れる。沸騰したら弱火にし、こまめにアクを取りながら、ゆっくり煮出す。

じゃがいも　角切りにし、水にさらす

カリフラワー　小房に分け、固めに茹でる

たまねぎ、にんじん　角切り

ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷凍）茹でる

スキムミルク　だし汁（20～30g）で溶く

＜作り方＞

(1)　ホワイトソースを作る。
（マーガリンで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばす。）

(2)　植物油で鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。

(3)　残りのだし汁を入れ、じゃがいもを加え、煮込む。

(4)　ホワイトソースを入れて、食塩、こしょうで調味し、弱火で煮込む。

(5)　カリフラワー、グリンピースを入れ、火を通す。

※　アクはこまめに取ること。

※　アレルギー対応時には、マーガリンの使用原材料を確認する。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正