

献立名

かぼちゃシチュー

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉(小切り)	20	20	<p><下処理></p> <p>鳥がら(だし用) 一度湯通しし、たっぷりの水を入れる。 (下処理済のもの) 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。</p> <p>かぼちゃ 一口大に切る</p> <p>たまねぎ } 角切り にんじん }</p> <p>ブロッコリー 小房に分け、茹でる</p> <p>マッシュルーム(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる</p> <p>スキムミルク だし汁(20~30g)で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) ホワイトソースを作る。 (バターで小麦粉をよく炒め、スキム液を少しずつ入れ、のばす。)</p> <p>(2) 植物油で、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒め、マッシュルーム、残りのだし汁を入れて煮込み、かぼちゃを加える。</p> <p>(3) ホワイトソースを加え、食塩、コンソメで調味をし、仕上げにブロッコリーを入れて一煮する。</p> <p>※ 煮込む時、かぼちゃは煮崩れしないように最後に入れる。</p> <p>※ アクはこまめに取ること</p>
かぼちゃ	50	45	
たまねぎ	16	15	
にんじん	15	14.6	
ブロッコリー	11	5.5	
マッシュルーム(缶詰)	5	5	
植物油	3	3	
鳥がらだし	150	150	
鳥がら(だし用)	50		
バター	5	5	
小麦粉(薄力粉)	5	5	
スキムミルク	5	5	
食塩	0.4	0.4	
コンソメ	0.25	0.25	

※ 2004(平成16)年度 新献立

令和2年度改正