

献立名 鶏肉とかぼちゃのカレークリームシチュー コード

食 品 名	使用量 (g)	可食量 (g)	下 処 理 及 び 作 り 方
鶏肉	30	30	<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) セロリーの葉などを一緒に入れ、 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>鶏肉 食塩、こしょうをする</p> <p>かぼちゃ 一口大に切る</p> <p>たまねぎ } 角切り</p> <p>にんじん }</p> <p>セロリー 斜めに薄切り</p> <p>スキムミルク だし汁(20～30g)で溶く</p> <p><作り方></p> <p>(1) カレールウを作る。 (バターで小麦粉とカレー粉をよく炒め、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、 たまねぎがしんなりとなったら、セロリーを加え さらに炒める。</p> <p>(3) 残りのだし汁を加え、煮込む。</p> <p>(4) かぼちゃを加え、(1)を加えて食塩、こしょうで 味をととのえる。</p>
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
かぼちゃ	40	36	
たまねぎ	30	28.2	
にんじん	15	14.6	
セロリー	10	6.5	
植物油	2	2	
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	
カレー粉	0.2	0.2	
スキムミルク	2	2	
食塩	0.5	0.5	
こしょう	0.01	0.01	

※ 2004(平成16)年度 新献立
令和2年度改正