

献立名 鶏肉とかぼちゃのカレーカリームシチュー コード

食 品 名	使 用 量 (g)	可 食 量 (g)	下 处 理 及 び 作 り 方
鶏肉	30	30	<下処理>
食塩	0.2	0.2	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。
こしょう	0.01	0.01	
かぼちゃ	40	36	
たまねぎ	30	28.2	鶏肉 食塩、こしょうをする
にんじん	15	14.6	かぼちゃ 一口大に切る
セロリー	10	6.5	たまねぎ } 角切り
植物油	2	2	にんじん }
鳥がらだし	150	150	セロリー 斜めに薄切り
鳥がら(だし用)	50		スキムミルク だし汁(20~30g)で溶く
バター	5	5	<作り方>
小麦粉(薄力粉)	5	5	(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、スキム液を少しづつ入れ、のばす。)
カレー粉	0.2	0.2	(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。
スキムミルク	2	2	(3) 残りのだし汁を加え、煮込む。
食塩	0.5	0.5	(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。
こしょう	0.01	0.01	

※ 2004(平成16)年度 新献立

令和2年度改正