

料理名 野菜ホクホク和風シチュー			
材料	分量(1人分)	分量(4人分)	作り方
鶏もも肉(一口大)	20g	80g	①玉ねぎは、くし形に切る。じゃがいもは2cm角切り、にんじんは3mmのちよう切り、ピーマンは千切に切る。 ②【ルウづくり】なべを熱し、分量のサラダ油をひき、弱火で玉ねぎを炒める。 ③④に小麦粉を振り入れ、さらに炒める。 ⑤鍋に少しずつ水加えていく。だまにならないようによく混ぜながら伸ばしルウを作り、火を止める。 ⑥別のなべを火にかけ、サラダ油をひき、鶏肉を炒める。さらに、にんじん、じゃがいもを加え、炒める。 ⑦あごだしを加え弱火で加熱し、具材に火が通ったらピーマンを加える。 ⑧みそを加え味付けをする。 ⑨最後にルウを加え、沸騰させ過ぎないように気を付けながら加熱し、仕上げる。
じゃがいも	40g	160g	
にんじん	10g	40g	
ピーマン	5g	20g	
サラダ油	0.5g	2g	
みそ	5g	20g	
あごだし	40g	160g	
こしょう	0.01g	0.04g	
～ルウ～			
玉ねぎ	30g	120g	
小麦粉	4g	16g	
サラダ油	4g	16g	
牛乳	40g	160g	



長崎市教育委員会作成