



すくすく Power 12月
えいようだより

令和3年

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

冬の食卓～体を温める食事～

寒い時期に、煮込み料理・鍋もの・汁ものを食べると体が温まります。旬を迎える大根、かぶ、れんこん等の根菜類や小松菜、春菊、ほうれん草、ブロッコリー等の緑黄色野菜は、火を通すことで甘みが増し柔らかくなります。野菜をたくさん使ったシチューとアレンジメニューを紹介します。

<冬野菜たっぷりシチュー>

材料4人分

鶏こま肉 100g
かぶ 2個
にんじん 1/2本
白菜 1/8株
マッシュルーム缶 30g
ブロッコリー 1/3株
サラダ油 大さじ1
水 3カップ
生クリーム 1/4カップ
塩 小さじ1
ローリエ 1枚
市販ルー
又は 手作りホワイトルー

作り方

- ① かぶ、にんじんは角切り、白菜は短冊に切る。ブロッコリーは小房にして耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏こま肉、にんじん、マッシュルームを炒めて、水、ローリエを加えて煮る。次に、かぶ、白菜を入れて煮る。
- ③ ②に市販ルー（手作りルー）を加えて煮込み、ブロッコリーと生クリーム、塩を加え、味を調える。ローリエを取り出す。

★ ルーは、小麦粉をバターや、サラダ油で炒めたものです。とろみがつき、料理を冷めにくくします。

<手作りホワイトルー>

材料
小麦粉 50g
バター 15g
サラダ油 20g
牛乳 1カップ

保育園では、ルーを手作りしています

作り方

- ① 鍋にバターとサラダ油を入れて、弱火にかける。
- ② バターが溶けたら、小麦粉を加えてへらで混ぜながら5分位炒める。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加えてへらで混ぜる。



シチューのアレンジメニュー

<パングラタン>

材料1人分

食パン 1枚 シチューお玉 1杯
ピザチーズ 大さじ1 乾燥パセリ 少々

作り方

- ① 食パンを食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿に食パンを敷き、上にシチュー、ピザチーズ、乾燥パセリをのせる。
- ③ オーブントースターで、こんがり焼く。



<ドリア>

材料1人分

ご飯 茶碗1杯 バター 小さじ1
シチュー お玉1杯 ピザチーズ 大さじ1
乾燥パセリ 少々

作り方

- ① ご飯とバターを混ぜ合わせ、耐熱皿に盛る。
- ② 上にシチュー、ピザチーズ、乾燥パセリをのせる。
- ③ オーブントースターで、こんがり焼く。

