

# ～ ホワイトシチュー ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
玉ねぎ	25g	中 1 個	① 玉ねぎはくし切り、人参は厚めのいちよう切り又は角切りにする。じゃがいもは一口大に切って水にさらす。パセリ(生)はみじん切りにし、水にさらしてアク抜きをする。鶏肉は一口大に切る。
人参	15g	小 1 本	
鶏もも肉 (又は鶏むね肉)	40g	200g	
じゃがいも	30g	大 1 個	
サラダ油	1.5g	小さじ2	
バター	5g	25g	② 鍋に油とバターを入れ、玉ねぎ・人参・鶏肉を炒める。鶏肉が白っぽくなったら、水(適宜)・がらスープの素を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。じゃがいもは途中で加える。
がらスープの素	0.8g	4g	
コーンクリーム	20g	100g	③ ボールにスキムミルクと小麦粉を入れ、牛乳で溶く。
スキムミルク	5g	25g	
小麦粉	3g	小さじ2弱	④ 具材が煮えた鍋にコーンクリームを加えてひと煮立ちさせてから③を加え、とろみがつくまで煮込む。
牛乳	50ml	250ml	
塩	0.3g	1.5g (ひとつまみ)	⑤ 塩・こしょうで調味し、パセリを加える。
こしょう	0.01g	少々	
パセリ(生又は乾)	1g	5g	

～ルウ無しで簡単に作ることができる！～  
小麦粉が焦げたり、ルウがダメになったりしないので、失敗しにくいです。  
※「ルウ」とは、バターで小麦粉を炒めたもののこと

## ・・・いろいろな具材を入れてアレンジ！・・・

園の給食では、じゃがいもの代わりに『かぼちゃ』を入れた『シンデレラシチュー』も出ます。他にも、ほうれん草やブロッコリー、コーンなどを入れてもおいしく、見た目もきれいですね。子どもが苦手な野菜も食べやすいかも…！

☆ 具材は煮込んでやわらかくなるので、**大きめに** 切ります！  
⇒ 子どもが前歯でかじり取ったり、奥歯で噛みつぶしたりする練習になります

