



おすすめレシピ

かぼちゃの米粉のシチュー

給食で10/30に登場！
(東部・西部)

《材料》 (給食約4人分)

とり肉	80g
料理酒	2g
たまねぎ	140g
かぼちゃ	140g
にんじん	40g
しめじ	40g
コンソメ	1.2g
こしょう	少々
水	450ml
米粉シチュールウ	50g
(米粉	1.2g)



《作り方》

- ① とり肉に料理酒をふっておく。
- ② たまねぎ、にんじんは1.5cm角切り、かぼちゃは2cm角切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ③ 鍋にとり肉とたまねぎを入れ、コンソメとこしょうで炒める。
- ④ 焼き目が付いてきたら、にんじん、かぼちゃ、しめじ、水を加え、中火で煮る。
- ⑤ 具材が柔らかくなったら火を止め、米粉シチュールウを入れる。
- ⑥ 弱火で5分程煮込んで完成！

(とろみが足りなければ、少量の水で溶いた米粉を加えて調整する)

今月のふるさと食材

かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。

煮物やスープ、サラダなど様々な料理で使える食材で、皮に栄養を多く含むため、皮ごと食べるのがおすすめです

滋賀県では主に夏頃に収穫され、追熟することで甘みが増しておいしくなります。

