

献立名 手羽ごぼうのクリーム煮 (ごぼうを洋食でいただきます)			
<ひろしま給食メニュー認定基準> ごぼうをクリーム煮に使う。			
材料	分量 (4人分)	切り方等	作り方
とり手羽中	8本		① とり肉に、塩・こしょうで下味を付ける。 ② 鍋に、バターとにんにくを入れ、炒める。 ③ ①のとり肉を②の鍋に入れ、表面に焼き色を付けて、一度取り出す。 ④ ③の鍋に、ごぼう、にんじん、大豆、とうもろこしを入れて、炒める。 ⑤ ④に小麦粉をふり入れ、弱火で炒める。 ⑥ あたためていた牛乳を少しずつ加えてのばす。 ⑦ とり肉を鍋に戻し、アクをとりながら、弱火で煮る。 ⑧ 具に火が通ったら、仕上げにねぎを加える。
塩	少々		
こしょう	少々		
ごぼう	150g	乱切りにし、水にさらす	
にんじん	70g	乱切り	
大豆 (ドライパック)	150g		
とうもろこし缶詰	50g		
ねぎ	少々	小口切り	
にんにく	1かけ	みじん切り	
バター	50g		
小麦粉	大さじ3	ふるう	
牛乳	4カップ	別鍋であた	
コンソメ	2個	める	