



秋の香りシチュー



エネルギー216Kcal 脂質5.8g 塩分2.4g

★材料（4人分）★

- 鶏肉（もも）・・・・・・・・100g
- さつまいも・・・・・・・・200g
- しめじ・・・・・・・・50g
- にんじん・・・・・・・・50g
- たまねぎ・・・・・・・・200g
- ブロッコリー・・・・・・・・100g
- 油（炒め用）・・・・・・・・小さじ1(4g)
- 牛乳・・・・・・・・250cc
- コンソメ・・・・・・・・小さじ1/2(2g)
- ホワイトルウ・・・・・・・・40g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2(3g)
- こしょう・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・400cc

★作り方★

- ①さつまいもは2cmの角切り、にんじん・たまねぎは1.5cmの色紙切り、しめじは小房に分ける。
- ②ブロッコリーは小房にし、ゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉・①を塩・こしょうで炒め、水を加えて煮る。
- ④材料に火が通ったら、全ての調味料を加え、味を調える。
- ⑤最後にブロッコリーを入れる。



★ さつまいも ★



さつまいもは、沖縄では「カライモ」、鹿児島では「琉球いも」、関東では「さつまいも」と呼ばれています。これは、さつまいもがその地方に伝わった場所からついたと考えられます。

さつまいもは、米やパンと同じ食べ物の仲間、でんぷんがたくさんあります。食べると、体がポカポカとあたたまります。

旬：8月～12月

★献立例★



フィッシュバーガー
秋の香りシチュー・柿・牛乳



栄養士からのコメント

ことわざに「九里四里うまい十三里」というのがあって、さつまいもが栗よりおいしいと言われていました。