

2月の給食献立より



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・さぬきのチャウダー
- ・菜の花サラダ
- ・ぽんかん



寒い時期には、温かい煮込み料理は何よりのごちそうです。今月は、香川の特産物をふんだんに盛り込んだ、具たくさんチャウダーを給食に取り入れています。

生産量が全国一の「金時にんじん」、冬にたくさん収穫される「レタス」、小豆島の特産品であるそうめんを作る時にできる「ふしめん」が入っています。他にもたくさんの材料を入れてよく煮込み、手作りのホワイトルウを混ぜて作ります。栄養満点で、体が温まるメニューです。

金時にんじん



お正月料理でも大活躍

レタス



香川県オリジナルブランド「らりるれレタス」

ふしめん



そうめんをのばして干す際にできる端の部分

鶏肉	100g	
白ぶどう酒（下味用）	小さじ1	
たまねぎ	小1個	
金時にんじん	1/3本	
じゃがいも	小1/2個	
さつまいも	小1個	
エリンギ	小1本	
レタス	1/2個	
パセリ	少々	
ふしめん	25g	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ホワイトルウ	小麦粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	バター	小さじ1
	牛乳	120mL
鶏ガラスープ（顆粒）	3g	
チキンコンソメ	3g	
粉チーズ	8mL	
水	280mL	

さぬきのチャウダー（作り方）

さぬきのチャウダー（4人分）

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味をつけておく。
- ② たまねぎ、金時にんじん、じゃがいも、さつまいもは一口大に切る。エリンギは3cmの長さに切り手で裂き、パセリはみじん切り、レタスは一口大にちぎる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉をよく炒める。たまねぎ、エリンギも加えて、さらに炒める。



- ④ 水とじゃがいもを加えて煮込み、じゃがいもが半分煮えたら、金時にんじんとさつまいもを加えて煮る。
- ⑤ フライパンにサラダ油とバターを溶かし、小麦粉を振り入れて混ぜ、ホワイトルウを作る。弱火で時間をかけていねいに作り、牛乳を加えて伸ばしてルウを仕上げる。
- ⑥ ④を調味し、ホワイトルウを加え、焦がさないように煮こむ。
- ⑦ ふしめんと粉チーズを加えてよく混ぜ、レタスとパセリを入れて仕上げる。