

学校名	平川市立平賀東小学校	第5学年
氏名	水木 珀斗さん	
料理名	びっくりキャロットシチュー	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	にんじん	300	① にんじんは柔らかくなるまで茹であげ、牛乳と合わせてミキサーでトロトロにする。 ② 鶏肉は一口大に切り下味をつける。 ③ 玉ねぎはくし形、じゃがいもは一口大に切る。 ④ ホワイトソースを作る。フライパンに牛乳と小麦粉を入れてよく混ぜてから火にかけ、溶けたらバターを加え、トロトロになるまで混ぜる。 ⑤ 鍋にサラダ油(分量外)を敷き、②、③を炒める。 ⑥ ⑤が馴染んだら水、コンソメを入れ、煮込む。 ⑦ 食材に火が通ったら①と③を順に加え、更に5~10分煮込む。 ⑧ 塩・こしょうで味を調える。 ⑨ 好みで茹でたエビやブロッコリーをトッピングして完成。
	牛乳	100	
	鶏むね肉	200	
	塩・こしょう		
	酒		
	玉ねぎ	100	
	じゃがいも	200	
	水	400	
	コンソメ顆粒	12	
	ホワイトソース	300	
	小麦粉	30	
	バター	30	
	むきえび	80	
	ブロッコリー	120	



【写真】



【ひとことメモ】

❖にんじんが苦手な人でも食べられるように、他の青森県産食材も使ってレシピを考えました。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。