

# 親子で考える給食献立

## ～冬に美味しい野菜を使ったおかず～

献立名

シチュー - の素を使用した  
シチュー



学部 (高) 学年 (2) 年

児童生徒氏名

佐藤 優生

保護者 氏名

佐藤 晶

(4人分)

材料名	分量	作り方
<p>※調味料も記入してください。</p> <p>こんぶ 野菜 (好玉豆腐) じゃがいも 玉ねぎ にんじん きのこ 肉 ブロッコリー バター 牛乳 小麦粉 塩</p>		<p>※わかりやすく箇条書きで。イラストもOK。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉・野菜を<sup>スープで</sup>いためる。</li> <li>火を止め小麦粉を入れ たじろせ。</li> <li>こんぶでだしをとり、だし汁 牛乳を加え小麦粉をとがす。</li> <li>煮こむ。</li> <li>塩・こしょうで味をととのえる。</li> </ul>

アピールポイント (この献立を思いついた理由・工夫したところなど)

シチューの素やコンソックスは添加物が入っているから、こんぶのだしで健康に!!

