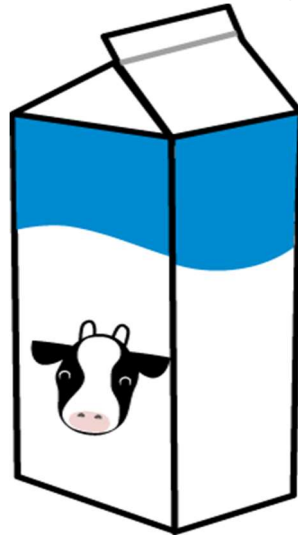


保育園・認定こども園

# 『NEW(乳) プラスワン プロジェクト』



## 鮭とほうれん草の ミルクシチュー

(材料) 大人2人・子供2人分



|        |               |   |
|--------|---------------|---|
| ベーコン   | 1 + 1/4 枚     | A |
| じゃがいも  | 1.5 個         |   |
| にんじん   | 下部分 1/2 本     |   |
| たまねぎ   | 中 1 個         |   |
| ほうれん草  | 1/2 束         |   |
| 鮭      | (90g) 1 切     | B |
| 小麦粉    | 大さじ 1 + 小さじ 1 |   |
| サラダ油   | 大さじ 1         |   |
| 塩・こしょう | 少々            |   |
| バター    | (24g) 大さじ 2   |   |
| 小麦粉    | 40g           |   |
| サラダ油   | 大さじ 1/2       |   |
| 固形コンソメ | 1 個弱          |   |
| 調理用牛乳  | 540ml         |   |
| 塩・こしょう | 少々            |   |
| 水      | 150ml         |   |

国の「NEW(乳)プラスワンプロジェクト」の趣旨に賛同し、保育園給食において、通常の給食メニューから、牛乳と地元食材を使用したメニューに置き換え、乳製品のプラス1品に取り組み、牛乳の消費拡大につなげることを目的として、牛乳を使用したメニューを提供します。

『牛乳(釧路産)』『鮭(道東産)』『ほうれん草(釧路産)』を使用した『鮭とほうれん草のミルクシチュー』を提供します。

新型コロナウイルス感染症の影響による、牛乳や乳製品の需要減少の現状や、学校が冬休みに入り、牛乳の消費が落ち込む時期の、消費拡大を目指し、実施時期を設定致しました。

ご家庭でも、牛乳の消費拡大に向けて、いつもより1杯多く飲んだり、料理に活用したりと、可能な限り、ご協力頂ければと思います。

### (作り方)

1. 鮭は皮を取って食べやすい大きさに切り、塩こしょうをしてAの小麦粉をまぶしておき、油をしいたフライパンで鮭を焼いておく。
2. ほうれん草はさっとゆでて、3~4cmに切っておく。
3. 玉ねぎはくし形、じゃが芋・人参は角切りにする。
4. 1cm幅位に切ったベーコンと玉ねぎを、Bの油とバターをしいた鍋で炒めて、玉ねぎもしんなりするまで炒めて、ホワイトソース分の小麦粉を振り入れて炒める。
5. 人参・じゃが芋を加えて炒め、水を加えて煮立ったらアクを取る。
6. ⑤に牛乳を加えて煮込み、塩・こしょう・コンソメで味を調える。
7. 8割位火が通ったら、鮭とほうれん草を加えて煮込み出来上がり。