



## とっておきの子育ての話

# 作ってみよう・子どもの食卓(冬) 5

## 汁物編

子どもたちの大好きなシチューにカブを使い、簡単に温かな一品をご紹介します。

仙台市子供未来局  
保育部保育課  
愛子保育所  
落合保育所  
熊ヶ根保育所

### カブ入り クリームシチュー



やわらかく煮えたカブの食感が優しく、サラリとした仕上がりです。

#### <献立のヒント>

- ホワイトソースの濃さにより、濃厚にも、軽い仕上がりにもなります。主菜や副菜のボリュームにあわせて加減しましょう。



#### 【ざいりょう】 4人分 (1人分: 124kcal)

カブ(葉つき) ……2個(300g)

鶏肉 ……40g

じゃがいも ……大1個(200g)

にんじん ……中1/2本(80g)

玉ねぎ ……中1個(120g)

バター ……30g

コンソメの素 ……1/2個

小麦粉 ……大さじ3(30g)

牛乳 ……1/2カップ

塩・こしょう ……少々

①~④



⑤



⑥



#### 【つくりかた】

- ① カブは実と葉にわけ、葉は1cmに切り、塩茹でし水にとった後、ザルにあげておきます。実は皮をむき、1.5cm角に切ります。
- ② 鶏肉も1~1.5cm角に切ります。
- ③ じゃがいも、にんじん、玉ねぎは皮をむき、1~1.5cmのサイコロ状に切ります。
- ④ 深めの鍋にバターを入れ、鶏肉、にんじん、玉ねぎの順に炒め全体にバターがまわったら、カブ、じゃがいもを加えかぶる位の水を入れてやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ ボールに、小麦粉と牛乳を入れ混ぜ合わせておきます。
- ⑥ ④の材料が煮えたら、コンソメと⑤を注ぎ入れとろみがつくまで混ぜあわせま。塩、こしょうで味を調え①の葉を散らして出来上がりです。

※市販のシチュールーを使用する場合は、仕上げに牛乳を加えて味を調整するとよりおいしく仕上がります。