

【本郷小学校 6 年 圓谷 奈子さん考案】



## 冬野菜のシチュー



<メニューのポイント>

(圓谷さんより)

とても手軽にできます。  
野菜は手に入りやすいもので OK。  
野菜たっぷり、栄養満点です！

【材料 4 人分】

はくさい	100 g
れんこん	80 g
にんじん	80 g
かぶ	50 g
ターサイ	1/2 袋
サラダ油	大さじ 1
水	800 cc
シチュー粉	適量

※白菜の代わりにキャベツ、  
ターサイの代わりにほうれん草  
を使用してもよい。

【作り方】

- ① にんじん、れんこんは皮をむき、いち  
ょう切り、かぶは乱切りにする。白菜  
とターサイは、2 cm 幅のざく切りに  
する。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、れんこんとに  
んじんを炒める。
- ③ 水 800 cc を加える。野菜がやわらか  
くなってきたら、白菜の芯の方と、か  
ぶを加えて、さらに煮る。
- ④ シチュー粉と同時に、白菜の葉の方  
と、とターサイを加え、2～3 分煮る。  
器に盛り付けてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

- ・食材の味を楽しみながら、食  
べられました。
- ・野菜たっぷり、おいしく食べ  
ました。



提供した給食  
〈小学校 12 月 3 日、  
中学校 12 月 10 日〉



阿見町立学校給食センター