12月 給食だより

令和８年11月27日発行
江東区立深川第四中学校
校長　関根　淳之
栄養教諭　潮来茉里

冬休みに作ってみませんか？　～ピラフのホワイトソースがけ～

材料（4人分）

お米	2.5合	
サラダ油	小さじ１	
人参	1/3本	みじん切り
ドライパセリ	小さじ2/1	
サラダ油	小さじ１	
玉ねぎ	3/4個	スライス
鶏もも肉	50g	
酒	小さじ1/3	鶏下処理用
塩、こしょう	少々	鶏下処理用
エリンギ	小さめのもの１本	短冊切り
水	130ml	
顆粒コンソメ	小さじ1/2	
牛乳	140ml	
米粉	大さじ２と小さじ２	
豆乳	80ml	
えび	40g	
酒	小さじ１	えび下処理用
塩、こしょう	少々	
生クリーム	小さじ１	
バター	小さじ１	
ドライパセリ	小さじ1/2	

※大量調理のレシピを家庭用にアレンジしています。水分の量などは、作りながら調整してください。

作り方

① サラダ油、人参を入れてご飯を炊く。
　炊きあがったらドライパセリを混ぜる。



② 鶏肉に酒、塩、こしょうをふっておく。
③ えびに酒をふっておく。
④ 米粉を牛乳で溶いておく。
　（米粉：牛乳は 1:2 の割合で）
⑤ サラダ油を引き、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
⑥ 鶏肉を加え、塩・こしょうをしてエリンギを加える。
⑦ 水、コンソメを入れてひと煮たちさせる。
⑧ 豆乳を加える。



⑨ 米粉を溶いた時の余りの牛乳も加える。
⑩ ④を加えてとろみをつける。



⑪ 生クリーム、バター、ドライパセリを加えて仕上げる。



★乳製品を使わず、豆乳のみでもおいしく作ることができます。豆乳のみの場合は、米粉を水で溶くとダマにならずにきれいに仕上げることができます。