

自校の特色ある献立

広陵中学校

献立名	<b>陵風シチュー</b> (陵の風の香りのするシチュー)																																				
由来	・周りをブドウやリンゴ畑に囲まれた我が校は、秋になると秋風によって果物の美味しい香りがします。そこで、給食では塩尻産のワイン・リンゴ・レーズンと、山々に囲まれた塩尻の秋の味覚キノコを取り入れて、生徒たちに人気のあるシチューを作りました。																																				
特産物の利用	・りんご、ぶどう、きのこ、赤ワイン																																				
活用方法	・																																				
レシビ	<p><b>材 料</b></p> <table border="0"> <tr> <td>・豚ひき肉</td> <td>30 g</td> <td>・レーズン</td> <td>3.7 g</td> </tr> <tr> <td>・玉葱</td> <td>80 g</td> <td>・りんご(すりおろし)</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>・赤ワイン</td> <td>4.5 g</td> <td>・トマトピューレ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・炒め油</td> <td>2.25 g</td> <td>・トマトケチャップ</td> <td>9 g</td> </tr> <tr> <td>・人参</td> <td>75 g</td> <td>・中濃ソース</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>・えのき茸</td> <td>10 g</td> <td>・濃口しょうゆ</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>・しめじ</td> <td>15 g</td> <td>・塩</td> <td>0.5 g</td> </tr> <tr> <td>・マッシュルーム缶</td> <td>10 g</td> <td>・バター</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・小麦粉</td> <td>9 g</td> </tr> </table> <p><b>作り方</b>          玉葱、人参は粗みじん、しめじは房分けにする。          豚ひき肉、玉葱を油で炒め、赤ワインを振りかけて少し蒸らし水を注ぎ、人参・しめじ・えのきを加えアクをとりながら弱火で煮る。          フライパンにバターを入れて溶かし、小麦粉を加えてよく炒め、なめらかなルウを作る。          にAを加えて30分煮込む。          のルウ、塩を加えてとろみをつける。</p>	・豚ひき肉	30 g	・レーズン	3.7 g	・玉葱	80 g	・りんご(すりおろし)	20 g	・赤ワイン	4.5 g	・トマトピューレ		・炒め油	2.25 g	・トマトケチャップ	9 g	・人参	75 g	・中濃ソース	4 g	・えのき茸	10 g	・濃口しょうゆ	4 g	・しめじ	15 g	・塩	0.5 g	・マッシュルーム缶	10 g	・バター	6 g			・小麦粉	9 g
・豚ひき肉	30 g	・レーズン	3.7 g																																		
・玉葱	80 g	・りんご(すりおろし)	20 g																																		
・赤ワイン	4.5 g	・トマトピューレ																																			
・炒め油	2.25 g	・トマトケチャップ	9 g																																		
・人参	75 g	・中濃ソース	4 g																																		
・えのき茸	10 g	・濃口しょうゆ	4 g																																		
・しめじ	15 g	・塩	0.5 g																																		
・マッシュルーム缶	10 g	・バター	6 g																																		
		・小麦粉	9 g																																		