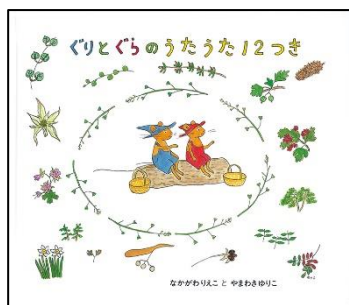


ほん せ かい あじ 本の世界を味わおう

羽咋市学校給食共同調理場



がつ にち きゅうしよく どうじょう
2月21日の給食に登場!

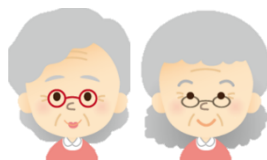
『ぐりとぐらの うたうた12つき』

さく 作：なかがわ りえこ 絵：やまわき ゆりこ

しゅっぱんしゃ ふくいんかんしよてん
出版社：福音館書店

の 野ねずみの『ぐりとぐら』は、森の中で1年間どのようにくらしているのでしょうか？ 1月は雪だるまを作り、2月はワルツを踊り、3月は編み物をして、4月は畑仕事、5月はハイキング、6月は大きな木の下で雨やどり、7月は七夕かざりを作ります。8月は海水浴、9月はお月見会の相談、10月は森へ散歩に出かけ、絵本を読みます。11月はお鍋でごちそうを作り、12月は1年をふりかえって反省会と忘年会をします。来年も再来年も楽しいことがいっぱいありますように、歌って踊って、1年をしめくります。

なかがわりえこさん、やまわきゆりこさんは、実の姉妹で絵本を書いています。主な作品として、『いやいやえん』、『かえるのエルタ』、『ぐりとぐら』シリーズなどがあります。また、映画『となりのトトロ』の楽曲『さんぽ』の作詞も手がけています。



『ぐりとぐらのうたうた12つき』より

ぐりとぐらの根菜シチュー

< 材料 (4人分) >

玉ねぎ	200 g	バター	4 g
鶏もも肉	110 g	水	250 ml
白ワイン	大さじ1/2	コンソメ	5 g
にんじん	55 g	米粉	30 g
ごぼう	40 g	牛乳	220 ml
れんこん	60 g	スキムミルク	25 g
さつまいも	110 g	塩こしょう	少々
かぼちゃ	80 g		
冷凍むきえだ豆	30 g		



< 作り方 >

- 鶏肉はひと口大に切り、白ワインをふっておく。
- 玉ねぎは1.5 cm角に切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、れんこんはいちょう切り、さつまいもとかぼちゃは2 cm角に切る。
- ボウルに、米粉は牛乳でよく溶かしておく。スキムミルク*もぬるま湯(60℃くらい)でよく溶かしておく。
★スキムミルクを、先に容器に入れて水やお湯を入れると、混ぜるときにダマが発生する。先に、容器にぬるま湯を入れておき、そこにスキムミルクを加えて溶かす。
- 鍋に、バターを入れて火をつけ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。次に、鶏肉を入れて、色が変わるまでよく炒め、にんじん・ごぼう・れんこんを入れてさらに炒める。
- 水を加え、沸騰したらアクをとって、さつまいもとかぼちゃを入れて煮る。再び沸騰したら、コンソメを加え、さつまいもとかぼちゃに火が通ったら、一度かき混ぜて③を加える。
- 火を弱めて、混ぜながら煮込み、トロミがついてきたら、えだ豆を入れ、塩こしょうで味を整えて出来上がり！