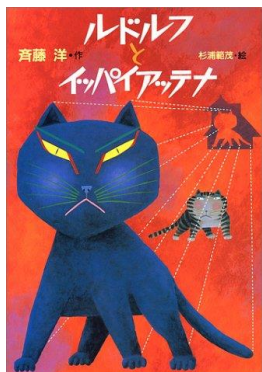


ほん せ かい あじ 本の世界を味わおう

羽咋市学校給食共同調理場



がつ にち きゅうしょく どうじょう
10月17日の給食に登場!

『ルドルフと イッパイアッテナ』

さく さいとう ひろし しゅっぱんしゃ こうだんしゃ
作：齊藤 洋 出版社：講談社

うっかりトラックにのってしまい、岐阜県から東京都の江戸川区へ運ばれてしまった黒猫のルドルフは、親分猫と出会います。ルドルフの勘違いから親分猫の名前を「イッパイアッテナ」と覚え、そこからルドルフとイッパイアッテナの生活が始まります。

そんなイッパイアッテナは、なんと文字が読めてさらには書けてしまう猫でした。ルドルフは、たくさんの知識と心の豊かさを持っているイッパイアッテナから、学ぶことで知識を得て、自分の夢を叶えることができると教えてもらいます。勇気を持って様々な経験をし、仲間たちと成長する心温まる友情と冒険の物語です。



作者の齊藤 洋さんはドイツ文学者であり、児童文学作家です。「ルドルフとイッパイアッテナ」はデビュー作で、シリーズ化されています。魅力的なキャラクターと思わず引き込まれてしまう動きのあるストーリーを数多く書かれています。



『ルドルフとイッパイアッテナ』より

ルドルフのクリームシチュー

< 材料 (4人分) >

鶏もも肉	120g	サラダ油	小さじ1
白ワイン	小さじ2	コンソメ	5g
玉ねぎ	160g	水	250ml
にんじん	60g	牛乳	220ml
さつまいも	60g	米粉	30g
かぼちゃ	60g	スキムミルク	25g
しめじ	30g	お湯	50ml
ブロッコリー	100g	塩こしょう	少々

野菜たっぷり!
イッパイアッテナ♪



< 作り方 >

- ① 鶏もも肉には白ワインをふっておく。
- ② 玉ねぎ・さつまいもは1.2cm角に切り、にんじんは5mmのいちょうかぼちゃは1.5cm角に切る。しめじは根元を切り、小房にわける。ブロッコリーは小房に分けて、下茹でする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら鶏肉、にんじんの順に炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらアクを取り弱火で煮る。にんじんに火が通ったらしめじ、さつまいも、かぼちゃを入れてさらに煮込む。
- ⑤ さつまいもとかぼちゃに火が通ったらコンソメを入れる。
- ⑥ お湯に溶かしたスキムミルクと、牛乳で溶かした米粉を入れる。とろみがつくまで混ぜながら弱火で煮る。
*スキムミルクは60℃～70℃のお湯に入れて溶かす。
(スキムミルクに熱々のお湯を注ぐと、ダマになるため)
- ⑦ ブロッコリーを入れて、塩こしょうで味をととのえたら出来上がり!

