

4月 図書コラボ献立

【つるばら村のレストラン】

春になると、一面カタクリの花が咲く高原の古い山小屋に、コックの卓朗さんはレストランを

開きます。はがまでたいたごはん、山菜のシチュー、青葉のアルコール、キノコづくしの定食など、腕の確かな卓朗さんが作るとれたての旬の食材を使った料理はどれもおいしそうです。今日の「新じゃがとアスパラガスのシチュー」は、レストラン山小屋のメニューです。

にんじんのきれいな女の子や手品の得意なきつね、くまの若者も登場して、いろいろなおいしいメニューがでてきますが、一番気になるのは、ナツハゼの実とふわふわ雪のシャーベット!! おなかも心も満たされる本です。ぜひ、読んでみてください。

つるばら村シリーズの作品もおもしろいですよ。

「新じゃがとアスパラガスのシチュー」を

おいしくいただいでください。



令和4年4月26日(火)



【新じゃがとアスパラガスのシチュー】

| 材料 | 分量(4人分)g | 作り方 |
|------------------------|----------|---|
| 新じゃがいも | 120 | ① アスパラガスは斜め小口切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。 鶏肉は一口大の大きさに切る。 ② 鶏がらスープでだしをとる。 ③ アスパラガスを茹でる。 ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒める。 ⑤ ④に②の鶏がらスープを加える。 ⑥ 材料が柔らかくなるまで煮る。 ⑦ いったん火を止めてホワイトルウを加え、再び弱火で煮込む。 ⑧ 豆乳を加え、塩こしょうをして、味の確認をする。 ⑨ 仕上げにアスパラガスを加える。 |
| アスパラガス | 60 | |
| 豆乳 | 240 | |
| 鶏もも肉皮なし | 60 | |
| にんじん | 30 | |
| 新玉ねぎ | 40 | |
| 油 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 塩 | 少々 | |
| ホワイトルウ (ホワイトシチューの素) | 80 | |
| 鶏がら (スープの素でも OK) | 適量 | |

