

おうちじかに…
昼食レシピ!

★チキンクリームスープ★

分量（4人分）

- 鶏肉 120 g（1/2 枚）
- 人参 1/2 本
- ジャがいも（中）2 個
- 玉ねぎ（中）1/2 個
- パセリ 少々
- スープの素（コンソメ）5 g
- 水 360 g
- 小麦粉 20 g
- バター 20 g
- 牛乳 160 g
- 塩 少々



★ 作り方 ★

- ① 鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切ります。
パセリはみじん切りにします。
- ② 鍋に油（分量外）を熱して鶏肉、玉ねぎ、にんじん、
ジャがいもの順に炒めます。
- ③ 鶏肉の色が変わったら水を加え、煮立ったらスープの素と塩を加えます。
- ④ 弱火でバターを溶かし、小麦粉を少量ずつ加えて練ります。
そこに牛乳も少量ずつ加えてダマにならないように混ぜます。
- ⑤ 具材に火が通ったら④を鍋に入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥ パセリを加えて完成！

火が通りにくい順番に…

くさがりやすいパセリは
園では、みじん切りにした後 水で洗うことで
くさを消し 食べやすくしています。

ダマになりやすいので弱火で…
泡だて器などでしっかりと
混ぜましょう！

★ツナサラダ★



分量（4人分）

- まぐろ油漬け 1缶
- 人参 1/4本
- きゅうり 2本
- 酢 10g
- サラダ油 10g
- 塩 1g
- 砂糖 1g



園では、きゅうりなど
生野菜も衛生上の観点から
火を通してあります。

★ 作り方 ★

- ① 人参、きゅうりを干切りにして
人参は茹でるかレンジで加熱し火を通します。
（茹で時間3~4分、レンジはラップをして
1分半~2分。様子を見て加減してください。）
まぐろ油漬けは油をきり、ほぐします。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、水気を切った
人参、きゅうりと まぐろ油漬けを加えて
混ぜ合わせたら完成！

人参は、シャキシャキさせたい時は
繊維と平行に、柔らかくしたい時は
繊維をたつようにカットします。
（右図参照）



野菜の切り方 ワンポイント！

繊維と平行に切る



5~6cmの長さにカット



縦にして幅2~3mmに切る



繊維をたつように切る

