

本日のおすすめ



今日はホワイトシチューが登場します。

「シチュー」とはどんな料理？



シチューは、肉や野菜をやわらかくなるまでコトコト煮込んだ料理です。

日本の給食でよく出るホワイトシチュー（クリームシチュー）は、牛乳や小麦粉

を使い、まろやかで体があたたまります。じゃがいもやにんじん、たまねぎなどの

野菜がたっぷり入って、成長に大切な栄養もしっかりとれます。寒い季節にぴった

りの、人気の煮込み料理です。

「ちなみに」

う　　くに
生まれた国は
わかり
ません！



じつは「シチュー」は、特定の「この国だ

けで生まれた」という起源があるわけでは

なく、人類が食べ物を煮込むようになって

から自然に世界中で発展した調理法と考
えられています。



日本の「ホワイトシチュー」

は、栄養が不足していた子ども達

も達に、カルシウムなどの

栄養がとれるように作られた
そうです。

