

ワーデルゾーイ

奥出雲町立横田学校給食共同調理場
(食数 505食)

ベルギーの伝統料理を学校給食向けにアレンジしました。日本のクリームシチューに似ていますが、とろみの少ない優しい味のスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	140kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	6.0g
カルシウム	66mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	136μg RE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	1.8g
食塩	1.0g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	30g	2cm角切り
白ワイン	5g	鶏肉にふりかけておく
たまねぎ	50g	くし形切り
にんじん	15g	いちょう切り
根深ねぎ	6g	1.5cm幅に切る
セロリー	4g	細切り
ぶなしめじ	6g	小房に分ける
バター	2g	
スキムミルク	3.6g	水で溶いておく
地養鶏ブイヨン	6g	
コンソメ	1g	
食塩	0.5g	
こしょう	0.02g	
でんぷん	3g	

下ごしらえ

作り方

- 1 バターを熱し、鶏肉を炒める。
- 2 たまねぎ、セロリーを加えて炒める。
- 3 にんじん、ぶなしめじ、水を加えて煮る。
- 4 根深ねぎ、地養鶏ブイヨンを加える。
- 5 コンソメ、食塩、こしょうで調味する。
- 6 スキムミルクを加え、ひと煮立ちさせる。
- 7 味をととのえ、水で溶いたでんぷんでとろみを付けて仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ベルギーでは、仕上げに生クリームと卵黄を入れますが、卵アレルギー児童への対応や栄養面も考慮し、でんぷんで代用しました。ワーデルゾーイにはゆでたじゃがいもを添えて食べることが多いそうです。給食では、いんげん・じゃがいも・ベーコンを使ったリエージュ地方に伝わるサラダを副食として組み合わせました。

学校給食献立例



- ・パン
- ・牛乳
- ・さけの香草焼き
- ・リエージュ風サラダ
- ・ワーデルゾーイ