

さっぱりとした味わい

米粉と豆乳のシチュー



【献立例】

- ・牛乳
- ・黒糖食パン
- ・米粉と豆乳のシチュー
- ・コーンサラダ



☆ 材料(4人分)

・鶏肉	100g
・ベーコン	20g
・油	適量
・じゃがいも	小1個
・玉ねぎ	中1個
・にんじん	中1/2本
・パセリ	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・無調整豆乳	120g
・米粉	20g
・コンソメ	小さじ1/3
・水	240ml

☆ 作り方

- ① 鶏肉は一口大、ベーコンは短冊、じゃがいもは2cm角、玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう、パセリはみじん切りに切る。
- ② 油を熱し鶏肉とベーコンを炒める
- ③ 鶏肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎを加え炒める
- ④ 水、コンソメ、じゃがいもを入れる
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえる
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら、豆乳を加えひと煮立ちさせる
- ⑦ 水で溶いた米粉を加えとろみをつける
- ⑧ パセリをいれる



京田辺市給食のヒーロー

ぎょくろマン

栄養価(1人分)

☆エネルギー 131 kcal ☆たんぱく質 7.6 g ☆食塩相当量 0.8 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

このメニューは小麦・乳を使わないアレルギー対応になっています。

豆乳を使っているのであっさりとした味わいになります。ぜひいつものとは違うシチューを味わってみてください。水で溶いた米粉を加えるときはダマにならないようしっかりと溶かしましょう。