

きゅうしよく しょうかい とうにゅう に  
給食レシピの紹介 かぶの豆乳クリーム煮

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- サラダ油<sup>あぶら</sup> …………… 小さじ1
- とりむね肉<sup>にく ひとくちだい</sup> (一口大) …………… 60g
- 酒<sup>さけ</sup> …………… おお 大さじ1/2
- にんじん (さいのめ切り)<sup>ぎ</sup> …… 80g
- たまねぎ (さいのめ切り)<sup>ぎ</sup> …… 160g
- しめじ …………… 20g
- かぶ (さいのめ切り)<sup>ぎ</sup> …………… 120g
- 米粉のホワイトルウ<sup>こめこ</sup> …………… 56g
- 豆乳<sup>とうにゅう</sup> …………… 80g
- 食塩<sup>しょくえん</sup> …………… 小さじ1/3
- こしょう …………… しょうしょう 少々



つく かた  
〈作り方〉

- ① とりむね肉<sup>にく</sup>に酒<sup>さけ</sup>をふっておく。
- ② サラダ油<sup>あぶら</sup>を熱<sup>ねっ</sup>し、とりむね肉<sup>にく</sup>を炒<sup>いた</sup>める。
- ③ にんじん、たまねぎ<sup>い</sup>を入れて炒<sup>いた</sup>め、水<sup>みず</sup>をはる。
- ④ しめじ、かぶ<sup>くわ</sup>を加<sup>やわ</sup>え、柔らか<sup>こめこ</sup>くなったら米粉のホワイトルウ、豆乳<sup>とうにゅう</sup>、食塩<sup>しょくえん</sup>、こしょう<sup>くわ</sup>を加<sup>にこ</sup>えて煮<sup>しあ</sup>込み、仕上げる。