

きゅうしやく しょうかい ほたて い こめこ  
給食レシピの紹介 ほたて入り米粉のクリームシチュー

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- サラダ油 ..... 小さじ1
  - ほたて貝柱 ..... 80g
  - 白ぶどう酒 ..... 大さじ1/2
  - にんじん (さいのめ) ..... 100g
  - たまねぎ (さいのめ) ..... 160g
  - はくさい (1cm) ..... 160g
  - ブロッコリー (ひと口大ゆでる) ... 40g
  - 豆乳 ..... 80g
- A {
- 米粉のホワイトルウ ..... 50g
  - チキンブイヨン ..... おお 大さじ1 強 きょう
  - 洋風だし ..... こ 小さじ1
  - 食塩 ..... しょうしょう 少々
  - こしょう ..... しょうしょう 少々



つく かた  
〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒めて水をはる。
- ② はくさい、ブロッコリー、白ぶどう酒をふったほたて貝柱を入れ、Aの調味料を入れて煮込む。
- ③ 最後に豆乳を入れて煮込み、仕上げる。