

献立名「 豆乳シチュー 」

献立の特徴； 寒い冬の夜にあう、やさしい味のシチュー。

調理のポイント； 野菜を重ね煮にすることにより、野菜の旨みがでる。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
人参	100	人参・大根はせん切り、玉ねぎはくし形に切り、小松菜・じゃがいもは一口大に切る。 鍋に大根・じゃがいも・玉ねぎ・人参の順にしきつめ少量の水を加え、少量の塩をふりかけて弱火で煮る。 ふたから湯気がでてきたら全体を混ぜる。 別の鍋にごま油を熱し、小松菜を軽く炒め を加えてさらに炒める。 に小麦粉を加えよく混ぜ合わせ豆乳と水を入れ弱火でグツグツ煮る。塩・こしょうで味を整える。
大根	200	
玉ねぎ	200	
小松菜	100	
じゃがいも	250	
豆乳	カップ3	
水	カップ2	
小麦粉	カップ1/2	
ごま油	大さじ1	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	

【1人あたり】 野菜の重量 150g

【1人当り栄養価】エネルギー；168kcal、脂質；4.8g、食物繊維；3.0g

バリエーション

