

つくってみませんか？

キャベツの甘味がたまりません♪



<キャベツとウインナーのクリーム煮>

材料(4人分)

ベーコン(1cm幅)	…	1枚
ウインナー(斜めカット)	…	150g
たまねぎ(一口大)	…	100g
にんじん(いちょう切り)	…	50g
じゃがいも(一口大)	…	150g
粒コーン	…	25g
キャベツ(ざく切り)	…	200g
ブロッコリー(小さくカット)	…	5g
○バター	…	5g
○コンソメ	…	小さじ2/3
○豆乳	…	150g
○白ワイン	…	小さじ2
○シチューのルウ(顆粒)	…	50g
○こしょう	…	少々
○水	…	400g

作り方

- ① バターでベーコン、ウインナーを炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいため、水とコンソメを入れて煮る。
- ② 白ワイン、ルウ、こしょう、キャベツ、豆乳を入れて加熱し、とろみ加減がよければ味をととのえてできあがり♪

※給食では乳由来のバターや牛乳を豆乳ベースに置き換えて、食物アレルギーを持っている人も食べられるようにしています

