

# つくってみませんか？

キャベツの甘味がたまりません♪



## <春キャベツのクリームシチュー>

### 材料(4人分)

ベーコン(1cm幅)	…	1枚
鶏むね肉(一口大のそぎ切り)	…	150g
○酒(肉にかけておく)	…	小さじ1
たまねぎ(一口大)	…	150g
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
春キャベツ(ざく切り)	…	200g
○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、鶏肉を炒め、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、豆乳を入れて加熱、キャベツを入れて火を通す。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

