

つくってみませんか？

食物せんいをとって腸を健康に（^^）

<ごぼうとベーコンのシチュー>

材料(4人分)

ベーコン(短冊)	…	80g
ごぼう(スライス)	…	80g
にんじん(いちょう切り)	…	50g
玉ねぎ(大きめスライス)	…	200g
じゃがいも(一口大)	…	200g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	50g
トマトカット缶	…	50g
油	…	小さじ1
バター	…	5g
○ハヤシルウ	…	50g
○デミグラスソース	…	50g
豆乳	…	100cc
水	…	400cc位



作り方

- ① 油を熱しベーコン、ごぼうを炒める。
- ② ためねぎ、にんじん、しめじ、じゃがいもを炒め、ひたひたの水を入れて煮る
- ③ じゃがいもが少しすきとおってきたら、トマト缶、ハヤシルウ、デミグラスソースを入れて煮る。
- ④ 具が煮えたら、豆乳、バターを入れて仕上げる

※給食ではバターは豆乳バター、ルウは乳由来がないものを使用し、みんなが食べられる内容にしています。

