

つくってみませんか？

白菜の甘味がたまりません♪



<白菜のクリームシチュー>

材料(4人分)

ベーコン(1cm幅)	…	80g
たまねぎ(一口大)	…	100g
にんじん(いちよう切り)	…	50g
じゃがいも(一口大)	…	150g
白菜(ざく切り)	…	200g
○バター	…	5g
○コンソメ	…	小さじ1
○牛乳(豆乳)	…	150g
○白ワイン	…	小さじ2
○シチューのルー(顆粒)	…	50g
○ローレル	…	1~2枚
○こしょう	…	少々
○水	…	400g

作り方

- ① バターでベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいため、水とコンソメローレルを入れて煮る。
- ② 白菜と白ワインを入れて煮る。
- ③ ルー、こしょう、牛乳を入れて加熱、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

