

つくってみませんか？

ごろごろ肉はミートボールで再現♪



<タイガームス号のシチュー>

材料(4人分)

冷凍ミートボール	…	200g(角切り肉でも◎)
たまねぎ(くし切り)	…	150g
にんじん(いちょう切り)	…	50g
じゃがいも(厚いちょう)	…	150g
マッシュルーム水煮	…	50g
カットトマト缶	…	40g
むき枝豆	…	40g
にんにく(みじん)	…	5g
バター	…	5g
○コンソメ	…	小さじ1/2(2g)
○塩	…	少々(0.5g)
○こしょう	…	少々
○さとう	…	小さじ1/2
○デミグラスソース	…	20g
○赤ワイン	…	小さじ1
○中濃ソース	…	小さじ1
○ハヤシルウ	…	60g

作り方

- ① バターににんにくを入れて熱し、たまねぎを炒める。
- ② にんじん、じゃがいもを炒め、水、コンソメを入れて煮る
- ③ じゃがいもが少しすきとおってきたら、マッシュルーム、トマト缶、ミートボールを入れて煮る。
- ④ 具が煮えたら、枝豆、○の調味料、ルウを入れて煮こみ、豆乳を入れて仕上げる

※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。



豆乳	…	大さじ2
水	…	500cc