

つくってみませんか？

この時期の白菜は大活躍です♪



<白菜と肉団子のクリームシチュー>

材料(4人分)

ベーコン	…	1枚
冷凍ミートボール(小さめ)	…	150g
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
白菜(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	…	50g
○こしょう	…	少々
○水	…	400g

作り方

- ① バターでベーコンを炒め、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、ミートボール、白菜の芯を入れて煮る。
- ② 白ワイン、ルウ、こしょう、白菜の葉、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

