

リーキクリームソースかけ



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・じゃがいも……………50g
 - ・にんじん……………20g
 - ・ごぼう……………15g
 - ・揚げ油……………適量
- 《クリームソース》
- おろしにんにく……………0.3g
 - 牛乳……………30g
 - バター……………2g
 - 長ねぎ……………20g
 - コンソメ粉末……………0.5g
 - 塩……………0.05g
 - こしょう……………0.02g
 - 油……………0.5g

■ 手順

1. 調理

- ①じゃがいも、にんじんは1cm幅、3cm長さのスティック状に切る。ごぼうは、同じスティック状、または5mm幅の斜めいちょう切りにする。
- ②切った野菜を別々に油で素揚げにする。
- ③長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ④鍋に油とにんにくを入れて火をつけ、長ねぎを炒める。しんなりしたら、牛乳、コンソメを入れ火を通し、塩、こしょう、バターを入れ味を調える。
- ⑤④に②で揚げた野菜を入れてからめる。