

米粉シチュー



■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・大根.....16g
- ・玉ねぎ.....20g
- ・にんじん.....10g
- ・じゃがいも.....30g
- ・エリンギ.....6g
- ・ベーコン.....20g
- ・炒め油.....2g
- ・水.....40g
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・米粉.....6g
- ・牛乳.....60g
- ・豆乳.....60g
- ・コーン.....4g
- ・枝豆むき身.....8g
- ・コンソメ.....2g

■ 手順

1. 下準備

- ①大根・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギは1cmの角切りにする。
- ②ベーコンは1cmに切る。
- ③米粉は牛乳で溶いておく。

2. 調理

- ①鍋に油を入れ、野菜を炒めた後に水を入れ、沸騰したらベーコンを加える。
- ②野菜が煮えたら、コンソメを入れ、牛乳で溶いた米粉と豆乳を加え、弱火にして塩・こしょうで味を調える。
- ③コーンと枝豆を入れ、仕上げる。