

## 家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名( マカロニの豆乳シチュー )

<調理時間> 約( 30 )分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	小房に分ける
マカロニ	50g	
バター	8g	マーガリンでも可
たまねぎ	120g	スライス
鶏もも肉	80g	こま切れ
ベーコン	20g	短冊切り
水	80ml	
豆乳	50ml	牛乳でも可
コンソメ	0.7g	
塩・こしょう	適宜	
マッシュルーム水煮	30g	
米粉	4g	
生クリーム	7g	

<作り方>

- ① ブロッコリーとマカロニをゆでる。
- ② バターで、たまねぎ・鶏肉・ベーコンを炒める。
- ③ 水・豆乳・調味料とマッシュルーム水煮を加え、沸騰しないようかき混ぜながら加熱する。
- ④ 米粉と①を加え、仕上げに生クリームを加える。

<給食の先生から>

米粉でとろみがつきます。ブロッコリーはかためにゆでます。  
乳アレルギーのあるお子さんも食べられるよう、給食では豆乳  
バターと豆乳クリームも使用しました。