おうちで作ろう!
みんな大好き給食メニュー



写真は北部保育園で撮影しました

Vol.27
秋の豆乳シチュー

秋の味覚・さつまいもを使った、豆乳と米粉のシチューです。きのこなどの好きな具材をたっぷりと入れて楽しんでください。

■材料（4人分）

鶏こま肉 … 80ｇ
にんじん … 60ｇ
しめじ … 40ｇ
油 … 小さじ1
塩 … 小さじ1／4
豆乳 … 200ｇ
玉ねぎ … 120ｇ
さつまいも … 160ｇ
さやいんげん … 20ｇ
コンソメ … 小さじ1
米粉 … 大さじ1
コーンクリーム缶 … 80ｇ

■作り方

❶ 玉ねぎはくし切り、にんじんとさつまいもは厚めのいちょう切り、しめじは石づきを取ってほぐす。さやいんげんは1cmに切る。
❷ 油を入れた鍋で鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじを軽く炒める。
❸ ❷に400mlの水を加え、沸騰したら弱火で15分煮込む。
❹ ❸にさつまいもを入れる。食材に火が通ったら、さやいんげん、コンソメ、塩を入れてさらに煮る。
❺ ❹にコーンクリーム缶と米粉を溶いた豆乳を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。