

さつまいもの豆乳入りクリームシチュー

材料（中学生4人分）				
材料名	使用量（目安）	使用量	備考（作り方など）	
①	薄力粉	大さじ2	22g	①を火にかけ、焦げないようによくかき混ぜながら、ルーを作る。
	バター	大さじ1	11g	
	油	大さじ1	11g	
ベーコン（短冊切り）		43g	43g	② 別の鍋で、ベーコンと鶏肉、にんじん、たまねぎを炒める。
鶏もも肉（こま切れ）		108g	108g	③ ②に鶏ガラスープと水を加え煮る。
にんじん（いちょう切り）		中 1/2 本	81g	
たまねぎ（短冊切り）		中 1 玉	189g	
鶏ガラスープ		1/4 カップ	54g	④ ③にさつまいもを加えさらに煮る。
水		1 カップ	216g	⑤ さつまいもが少し柔らかくなったら、牛乳と豆乳、②の調味料、①のルーを入れる。
さつまいも（厚いちょう切り）		中 1 本	216g	
牛乳		3/4 カップ	162g	⑥ 仕上げに生クリームとピザチーズを加えて完成。
豆乳		1/4 カップ	54g	
②	白ワイン	小さじ1	5g	
	塩	小さじ 1/2	3g	
	白こしょう	少々	0.1g	
	ローリエ	少々	0.1g	
生クリーム		小さじ2	11g	
ピザチーズ		大さじ3	22g	

*さつまいもの代わりに、かぶやカリフラワーを入れてもおいしいです。季節に合う旬の野菜を入れて作ってみてください。

*乳・乳製品（牛乳、バター、生クリーム、ピザチーズ）を抜いても作ることができます。その際、牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりに油を増やしてください。

