



★豆乳みそシチュー

令和2年

【材料】(子ども10人分)

鶏肉	200g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
じゃがいも	100g
白菜	150g
しめじ	50g
バター	小さじ1
小麦粉	大さじ3
だし汁	400cc
豆乳	300cc
みそ	大さじ2~3

【作り方】

- ① 鶏肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、しめじは1~2cmの大きさに切る。
- ② バターで①を炒める。小麦粉を入れ、さらに炒める。
- ③ だし汁を入れて煮る。
- ④ 具材が柔らかくなったら、豆乳を入れ、みそで味をつける。

☆今回は昆布と煮干しのだし汁を使っています。

バター、小麦粉のアレルギーのある方は、油で炒め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけてもOKです。



善通寺市 子ども課