



米粉のクリームシチュー

3月
福山市立〇〇小学校

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

ひとこと Memo

小麦粉の代わりに米粉を使ったクリームシチューです。小麦アレルギーをお持ちの方でも食べることができるメニューです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	190kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	8.5g
食塩相当量	1.0g

材料（4人分）	作り方
鶏肉(角切り) 120g	① 鍋に油をひき、鶏肉を炒めて、塩・こしょうを入れ、火が通ったらたまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて炒める。 ② ジャがいもと水を加え、やわらかくなるまで煮る。 ③ 米粉ホワイトルウとグリーンピースを加えて、仕上げる。 ～～【米粉ホワイトルウを作る】～～ ① 鍋を弱火にかけ、バターを溶かす。 <u>（焦がさないように）</u> ② 米粉を入れて、なめらかになるまで炒める。 ③ 牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにのばす。トロツとなるまで煮詰める。
じゃがいも(一口大) 2個	
にんじん(いちょう切り) 1/2本	
たまねぎ(スライス) 1個	
マッシュルーム水煮 20g	
グリーンピース 20g	
油 適宜	
水 2カップ	
塩・こしょう 少々	
【米粉ホワイトルウの材料】	
米粉 大さじ2	
バター 20g	
牛乳 1/2カップ強	
	

