

和風シチュー

つばさ保育園



< 材料 >

幼児1人分(g)

材料名	分量	材料名	分量
鶏肉	10	小麦粉	4
サラダ油	少々	バター	4
玉ねぎ	15	牛乳	30
人参	10	塩	0.5
白菜	25	水	50
チンゲン菜	8	ピザ用チーズ	2
焼き豆腐	20	生クリーム	4
うすあげ	1	コンソメ顆粒	1.5

豆腐が入ったシチューです。これからの季節にぴったりの一品ですよ！是非お試しください。



< 作り方 >

- ① にんじんは、いちよう切り、玉ねぎと焼き豆腐は、1cm角切りにする。白菜は2~3cmの長さに切る。チンゲン菜は塩ゆでし、粗熱を取り、1cmの長さに切る。うすあげは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、小麦粉を入れ、焦げないように炒め、牛乳を少しずつ入れて、ホワイトソースを作る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを入れ、分量の水を加える。
- ④ ③が煮立ったら、コンソメ、白菜、焼き豆腐、うすあげの順に加え、しばらく煮る。
- ⑤ ホワイトソース、クッキングチーズ、塩で調味し、最後にチンゲン菜、生クリームを加えてあがり。

