

## 豆乳ホワイトシチュー

(1人分) (主材料)  
 1杯 - 196kcal 豆乳・小麦粉・鶏肉  
 たんぱく質 8.4g (調理時間 30分)

牛乳・バターを使わないシチューです。

豆乳のルウは分離しやすいので、沸騰させないように煮込みましょう！

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

\*分量は廃棄量を含みます。

鶏肉	150g (一口大に切る)	だし汁	水	600g
じゃがいも	180g (中1個)		昆布	6g
玉葱	120g (1/2個)		※だし汁は、全量入れずに加減してください。	
人参	60g (1/3本)		塩	3g (小さじ1/2)
ホールコーン	60g (水気を切る)		こしょう	少々
油	3g (小さじ1弱)		ローリエ	1枚
ルウ	小麦粉	30g (大さじ3・1/2)	乾燥パセリ	少々
	油	27g (大さじ2・1/3)		
	豆乳	300g (カップ1・1/3)		

※調味料については、大量に作る保育園の分量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 \* \_\_\_\_\_ 子どもがお手伝いできそうなところ

- ① 昆布だしをとる。  
鍋に水と昆布を入れ、沸騰直前まで火にかけてから取り出す。



- ② 野菜を切る。  
玉葱一薄切り 人参一ちょう切り  
じゃがいも一角切り

- ③ 厚手の鍋に油を熱し、小麦粉を焦げないように炒める。豆乳を少しずつ加えて滑らかにのばし、ホワイトルウを作る。



☆ポイント

コクを出したいときは、バター3gを⑥の最後で加えてもよいです。

- ④ 別の鍋に油を熱し、玉葱を焦げないよう透き通るまでよく炒める。その後、鶏肉・人参・じゃがいもを加え、更に炒める。

- ⑤ ④の食材がひたひたにかぶる程度まで①のだし汁を注ぎ、ローリエを加える。沸騰したら、あくを取り弱火にし、材料が柔らかくなるまで煮込む。

- ⑥ 材料が柔らかくなったら③のルウを加え、沸騰させない火加減で濃度を調整する。ローリエを取り除き、ホールコーンを入れる。

- ⑦ 塩・こしょうで味を調え、器に盛り乾燥パセリを加える。