

材料		6人分
材 料 名	分量(g)	
米粉 (調理用)	40	g
牛乳	500	cc
水	500	cc
ショルダーベーコン	100	g
玉ねぎ	200	g
かぶ	400	g
かぶの葉	50	g
白菜	200	g
サラダ油	小さじ1	(4g)
コンソメ	5	g
生クリーム	30	g
塩	小さじ1	(6g)
こしょう 白	少々	

料理の特徴

米粉のクリーミーなとろみが具材をおいしく引き立てます。米粉のとろみは、鍋肌に焦げ付きにくく、取扱いが容易です。

白菜とかぶのシチュー



- 作り方**
- ①玉ねぎは薄切り、かぶはくし切り、茎の部分は3cmに切る。白菜の白い部分は1cm、葉の部分は3cmに切る。
 - ②ベーコンを弱火で炒め、玉ねぎをしんなり炒める。
 - ③かぶ、白菜の白い部分、コンソメを入れ柔らかくなるまで煮る。
 - ④残りの白菜、かぶの茎を入れさっと煮て、米粉を牛乳でといて加え、とろみをつける。
 - ⑤かぶの葉、生クリームを入れ、塩・こしょうで味をつける。

調理のポイント

☆あらかじめボールで米粉をよく溶かしてから加えます。
 ☆とろみが足りないときは、米粉を水で溶いて加えて調節してください。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
ショルダーベーコン	10	せん切り
たまねぎ	20	せん切り
はくさい	20	ざく切り
かぶ	30	くし切り
かぶの葉	5	2cm位
サラダ油	0.5	
牛乳	50	
プロセスチーズ	4	さき切り
米粉 (調理用)	4	
乾燥コンソメ	0.4	
食塩	0.5	
こしょう 白	0.03	
クリーム乳脂肪	2	
水	50	
(出来上がり目安量)		160g

- 大量調理時の作り方と調理のポイント**
- ①釜にサラダ油とショルダーベーコンを入れ、炒める。
 - ②たまねぎを加えてよく炒める。
 - ③予定の水を加え煮る。
 - ④沸騰したらかぶとはくさい、チーズを加えて煮る。
 - ⑤牛乳の半量を釜に入れる。残った牛乳に米粉を入れて泡立て器でよく混ぜ、釜に入れる。
 - ⑥味を整えながら、丁寧にかき混ぜる。
 - ⑦かぶの葉、クリームを入れる。
- ポイント**
- ・米粉は牛乳とよく混ぜます。
 - ・米粉のとろみは温度があまり上がらなくてもついてきます。牛乳とき米粉を入れたら静かによくかき混ぜます。
 - ・小麦粉のルーを入れるタイミングより、少し早目に入れます。