

# 豆乳入り根菜シチュー



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* ベーコン 短冊	10		①分量の水を沸騰させた中にだしパックを入れ、
さといも	30	いちょう切り	だしをとる。
れんこん	15	いちょう切り	②こまつなはさっと茹でる。
ねぎ	15	小口切り	③マーガリンを溶かした中に振った小麦粉を入れ
にんじん	10	いちょう切り	弱火で焦がさないよう良く炒めルーを作る。
ごぼう	10	2mmの小口切り	④ベーコンを炒めた中に、ごぼう・にんじん・
こまつな	10	2cmのぶつ切り	れんこんを入れ更に炒め、さといも・①のだしを
* 豆乳	30		入れ煮る。
* 白すりごま	3		⑤後からねぎを入れる。野菜が煮えたら、豆乳・
* みそ	A 5		すりごま・③のルー・A・②のこまつなを入れ
* 塩	A 0.4		最後に味を調える。
* だしパック			
水	B 70		
* 小麦粉	4		
* マーガリン	4		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
156	7.2	7.4	1.3	85	45	1.8	1.1	100	0.19	0.09	16	3.2