

● 失敗しない! 手作りルウの ころころクリームシチュー

レシピコメント

給食では、大きな釜でルウを作っています。温かい牛乳をルウに入れば、おうちでも簡単にベシャメルソースを作ることができますよ。
野菜を四角く切ることで、子どもの口でも食べやすくなります。



材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

ソーセージ	...	50 g
じゃがいも	...	175 g
にんじん	...	25 g
玉ねぎ	...	125 g
枝豆	...	25 g
しめじ	...	25 g
油	...	5 g
牛乳	...	200 g
小麦粉	...	25 g
バター	...	20 g
油	...	5 g
コンソメ	...	6 g
塩	...	0.75 g
こしょう	...	0.1 g

作り方

- 1 ソーセージを5mmの厚さに切る。
- 2 野菜を1cmのさいの目に切る。
- 3 ルウを作る。鍋にバターを入れ、弱火で溶かす。
- 4 小麦粉を少しずつ加えよく混ぜる。(だまになってしまったら油を入れる)
- 5 別の鍋に油をいれ、ソーセージや火の通りにくい野菜を炒める。
- 6 水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 7 牛乳を加えて、軽く沸騰したら、3のルウを少しずつ加えながら混ぜる。
- 8 枝豆、しめじを入れて軽く煮る。
- 9 コンソメ、塩、こしょうで味をととのえたらできあがり。