



# 大和いっぱい豆乳シチュー



	1人分	5人分
大和肉鶏	30g	150g
ベーコン	10g	50g
玉ねぎ	40g	200g
人参	20g	100g
味間イモ	40g	200g
しめじ	15g	75g
大和マナ	35g	175g
味丸み大根	20g	100g
豆乳	60g	300g
コンソメ	1g	5g
水	80g	400g
白みそ	4g	20g
塩	0.2g	1g
胡椒	少々	
米粉	3g	15g
有塩バター	2g	10g
粉チーズ	1.5g	7.5g
フランスパン 2切れ		10切れ



- 鍋にバターを入れ、ベーコン、鶏肉に塩・胡椒を振り軽く炒める。
- ①に玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ②に大和まな以外の野菜（人参、味間イモ、しめじ、味丸み大根）を加え軽く炒める。分量の水と固形コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。あくが出れば取り除く。
- ③に大和マナを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④に豆乳を加える。弱火で再沸騰するまで静かに煮る。（加熱しすぎると豆乳が分離するので注意する）
- 白みそを加え、味を調べ、倍量の水で溶いた米粉を加えとろみをつける。（米粉の量はとろみをみながら調整する）
- 器盛り付け粉チーズを振りかけ、薄くスライスしたフランスパンを添える。

※大和肉鶏や大和野菜は一般的なお肉や野菜で代替できます。



大和いっぱい豆乳シチューの栄養価

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
シチュー	243	12.0	12.9	1.3	174
フランスパン	42	1.4	0.2	0.2	2

