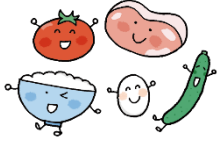


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



米粉のクリームスープ



ホワイトソースを作らなくても、米粉を使うことでクリームスープが簡単に出来ます。
米粉は、パンやお菓子作りにも利用されるようになり、スーパーで手軽に手に入るようになりました。

【材料】(4人分)

鶏肉・・・80g
ホールコーン・40g
じゃがいも・・・1個
玉ねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/3本
パセリ・・・少々
牛乳・・・200cc
米粉・・・大さじ1と1/2
コンソメ・・・小さじ1/2
水・・・300cc
塩・こしょう・・・少々
粉チーズ・・・大さじ1
バター・・・10g



【作り方】

- ①鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじりは角切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋に水、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。米粉は水で溶いておく
- ③野菜が煮えたら、ホールコーン、調味料、牛乳、粉チーズを入れる。煮立ったら溶いた米粉を入れてとろみをつける。バター、パセリを入れて仕上げる。



【ポイント】

- ・牛乳の代わりに豆乳でもOKです。
- ・鶏肉の代わりにベーコンやウインナー、野菜は何を入れてもOKです。
- ・米粉はダマにならないように混ぜながら入れましょう。