

豆腐のクリーム煮

◎材料：4人分◎

マカロニ・・・15g	小麦粉・・・大さじ2
ゆで塩・・・少々	バター・・・大さじ1・1/2
鶏肉・・・40g	牛乳・・・170ml
むきえび・・・40g	脱脂粉乳・・・大さじ2
豆腐・・・280g	ぬるま湯・・・大さじ2
たまねぎ・・・130g	コンソメスープのもと・・・小さじ1
にんじん・・・70g	塩・・・少々
サラダ油・・・小さじ1	洋こしょう・・・少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

◎作り方◎

- ① マカロニは塩ゆでし、水気をきる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、むきえびは洗っておく。
- ③ 豆腐は2cm角切りにし、ゆで、水気をきっておく。
- ④ たまねぎは1.5cm、にんじんは1cm角切りにする。
- ⑤ ホワイトルーを作る。
小麦粉はふるっておく。鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ⑥ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑦ たまねぎ、にんじん、むきえびを入れ、炒める。
- ⑧ ホワイトルー、ぬるま湯で溶かした脱脂粉乳、コンソメスープのもと、豆腐、マカロニを入れ、煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。