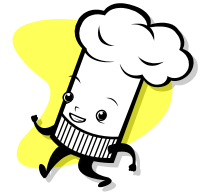


# 豆腐のクリーム煮



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。

## 材料: 4人分

マカロニ	20 g
ゆで塩	少々
鶏肉	40 g
むきえび	40 g
豆腐	280 g
玉ねぎ	120 g
にんじん	80 g
サラダ油	小さじ 1
小麦粉	大さじ 2
バター	大さじ 1・1/2
牛乳	180m l
脱脂粉乳	大さじ 1
ぬるま湯	大さじ 1
コンソメスープのもと	小さじ 1
塩・こしょう	少々

- 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 2 c m 角切りにし、ゆで、水気をきっておく。
- ④ 玉ねぎは 1.5 c m、にんじんは 1 c m 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 玉ねぎ、にんじん、むきえびを炒める。
- 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、こしょうで味をととのえる。