

豆入りストロガノフ (1人分の目安…170g, 173kcal, 塩分1.6g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
豚肉(小間)	20	100			①油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。
ぶどう酒(赤)	2	10	小さじ2	肉に揉み込む	* 中心温度確認・記録
ひよこ豆(レ)	22	110			②たまねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて炒める。
たまねぎ	50	250	大1コ程度	1/2スライス	③水、ポークガラスープ、調味料、ひよこ豆を入れ、煮る。
にんじん	20	100	2/3本	いちよう切り	④水溶き米粉を加え、よく煮込む。
にんにく	1	5		みじん切り	⑤仕上げにバター、生クリームを入れる。
マッシュルーム(レ)	4	20		汁をきる	
ポークガラスープ	12	60			
ハヤシルウ(フレーク)	6	30			
トマトピューレ	8	40			
食塩	0.7	3.5	小さじ1/2強		
白こしょう	0.03	0.15	少々		
ローリエパウダー	0.02	0.1			
生クリーム	2	10	小さじ2		
植物油	1	5	小さじ1強		
水	50	250	カップ1と1/4		
米粉	4	20	大さじ2強	2倍の水で溶く	
バター	1.8	9	大さじ3/4		
しょうゆ	0.5	2.5	小さじ1/2弱		

米粉でトロミを付けて、仕上げに乳製品を加えて仕上げるので、アレルギー除去食にも対応しやすい献立です。隠し味の醤油がポイントです。
ポークガラスープの代わりに、粉末のコンソメやスープストックを使うのも良いでしょう★



※1人分は4年生の量です。