



給食レシピ 町の特産物

砂里芋のクリーム煮

エネルギー 132kcal たんぱく質 4.8g カルシウム225mg

材 料	1人分	4人分
砂里芋(里芋)	20g	2個
白菜	20g	2枚
にんじん	10g	1/3本
玉ねぎ	30g	2/3個
しめじ	8g	30g
ベーコン	8g	2枚
バター	0.8g	小さじ1
ホワイトルウ(粉)	14g	約大さじ4
こしょう	0.02g	少々
牛乳	30g	120g
水	100ml	2カップ

作り方

- ① 里芋は皮をむき、厚めのいちよう切りにする。
白菜、ベーコンは短冊に切る。
にんじんはいちよう切りにする。
玉ねぎは厚めにスライスする。
しめじは小ふさに分ける。
- ② ①の材料をバターで炒め、水を加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、牛乳とルウを加える。
かきまぜながら煮込む。

料理の紹介

砂里芋のねっとり、もっちりした食感は、クリーム煮などの洋風の料理にもよく合います。鶏肉、ブロッコリー、コーンなどお好みの食材で作ってください。ご家庭のいつものシチューの作り方で、じゃがいもを砂里芋に変えるだけでもOKです。