

【献立名】

カレー牛乳

テーマ：野菜

材 料	分 量
カレールー	1 かけ
コンソメ	1 個
牛乳	200m l
みそ	小さじ 1
にんじん	30 g
キャベツ	100 g
もやし	50 g
玉ねぎ	50 g
しめじ	30 g
(A)	
鶏肉 (ひき肉)	100 g
ネギ	20 g
しょうが	5 g
塩・コショウ	少々
片栗粉	小さじ 2
しょう油・酒	小さじ 1

【作り方】

- 1 にんじんはいちょう切り、キャベツは一口大に玉ねぎは1cm幅に切る。
- 2 しめじは石づきを切り落とし適当な大きさにほぐしておく。
- 3 Aの材料を全部よくまぜる。
- 4 牛乳、みそ、コンソメ、カレールーを入れ沸騰させる。
- 5 野菜を入れて、沸騰させる。
- 6 肉を入れ、火が通るまで煮る。完成。

