

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ご飯
 - ★ 飛び魚フライ
 - ★ 茄でキャベツ
 - ★ 塚産かぼちゃシチュー

【作り方】

- ①油を熱し、鶏肉を十分に炒める。
 - ②にんじん、たまねぎを炒め、水を加えて煮る。
 - ③じゃがいも、裏ごしかばちゃ、コンソメを順に加えて煮る。
 - ④チーズ、牛乳で溶いた米粉を加え、とろみがつくまで煮る。
 - ⑤パセリ、塩、こしょうを加え、味をととのえる。



《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・米粉を使っているため、小麦アレルギーの人でも食べることができます。
また、米粉の分量を加減することで、自分好みの固さにすることができます。
 - ・裏ごしあんやは、ミキサーやブレンダーを使うと簡単に作ることができます。