

みやぎ  
県

和(なごみ)だより  
給食のレシピを届けます!

～12月の献立より～



# 「ペンネの豆乳クリーム煮」

鶏肉・マカロニ・たまねぎ・にんじんを豆乳から作った手作りルーで煮こんだクリーム煮です。豆乳の甘味と鶏肉のうま味を味わうことができます。

ペンネはパスタの一種でペンの先の形をしていることが名前の由来です。ソースとからみやすいのが特徴です。少し硬めにゆがくことで、煮こんだ時にちょうど良い仕上がりになります。



## 〈材料 4人分〉

マカロニ(ペンネ)	40g
鶏肉(一口大)	160g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/4
パセリ	少々
サラダ油(炒め用)	小さじ1/2
サラダ油(ルー用)	大さじ1弱
小麦粉	大さじ2弱
豆乳	40cc
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ローリエ	1枚
水(野菜用)	100cc
湯(ルー用)	80cc

## 〈作り方〉

- ① パセリは軸を取り、みじん切りにして、流水でじゅうぶんにさらす。
- ② にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ 鍋を熱し、炒め用の油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、半量の塩とこしょうをし、たまねぎを炒め、さらににんじんを加えて炒め、野菜用の水(100cc)とローリエを加えて煮る。
- ④ 別の鍋を熱し、ルー用の油を入れて弱火にし、小麦粉をふるいにかけてながら入れ、こがさないようにじゅうぶんに炒める。小麦粉がよく炒まれば、ルー用の湯を少しずつかきまぜながら注ぎ入れ、さらに豆乳を入れ、なめらかなルーを作る。
- ⑤ ③がほとんどやわらかくなれば、ローリエを取り出し、ルーを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ペンネは直前に少し硬いくらいにゆで、水気をしっかりきる。
- ⑦ ⑤に⑥を加えて、パセリを入れ、火を通し、残りの塩とこしょうで味を整えて仕上げる。

来月は…「揚げ里いものあんかけ」と  
「ごまめ」のレシピをお届けします。

