

災害時にも使えるレシピ集(大量調理編)

野菜だけでも栄養満点！クリームシチュー

<材料>	1人分	4人分(目安量)	50人分(目安量)
じゃがいも	50g	200g	2.5kg
玉ねぎ	30g	120g	1.5kg
人参	30g	120g	1.5kg
サラダ油	2g	8g	100g
マカロニ(乾)	20g	80g	1kg
クリームシチューの素	10g	40g	500g
塩・こしょう	少々	1g(ひとつり)	50g
調整豆乳	70ml	280ml	3.5リットル
水	100ml	400ml	5.0リットル
濃厚流動食(マイバランス1.5)	70ml	280ml	3.5リットル

<作り方>

- 野菜を鍋に入れてサラダ油で炒めた後、水を入れて蒸し煮にする。
- 野菜が軟らかくなってきたら1. の中に豆乳とマカロニを加えて煮る。
2. が軟らかくなったら、マイバランス1.5とクリームシチューの素を加えて煮る。
- 塩、こしょうで味を調える。

PRポイント！

- ★豆乳を入れてからは鍋が焦げやすく、ふきこぼれやすいので火加減に注意する。また、濃厚流動食は長時間過熱しないように。
- ★豆乳は常温で4ヶ月保存できるものがあるので、備蓄しておくと便利です。
- ★肉類が確保できなくとも豆乳や濃厚流動食を用いる事でコクが出て、さらに通常のシチューと変わらない栄養量を摂取する事ができます。



野菜だけでも栄養満点！クリームシチュー <1人分あたり>

熱量 359kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.9g 炭水化物 51.4g ナトリウム 334mg 食塩相当量 1.0g

濃厚流動食 1