

材 料（2人分）

・長芋	120g	・バター	8g
・人参	30g	・小麦粉	8g
・鶏ミンチ	20g	・牛乳	120g
		・塩	小さじ1/5
		・コンソメ	小さじ1/4
		・とろけるチーズ	10g



作り方



学会分類コード4

- ① 長芋は皮をむき、1cm角に切り、歯ぐきでかめるようにゆでる
- ② 人参は5～7mmに切り、歯ぐきでかめるようにゆでる。
- ③ 鶏ミンチはぬるま湯に入れて、塊をなくし火を通しておく
- ④ バター、小麦粉を炒めて牛乳でのばし、ホワイトルーを作る
- ⑤ ①②③を鍋に入れ、④を加えて硬さを調節しながら塩、コンソメで味をつける
- ⑥ とろけるチーズをのせて、オーブンで軽く焼く

○●留意点・工夫など●○

- ・バターと小麦粉の代わりに、市販のホワイトルーでも作れます。
その場合は、牛乳で硬さを調整してください。
- ・とろけるチーズは、お好みで増減してください