

えびのオーロラソース

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
むきえび	30	120g
白ワイン	1	4g
じゃがいも	30	120g
たまねぎ	40	160g
マッシュルーム(水煮)	15	60g
ベーコン	2	8g
サラダ油	1	4g
小麦粉(薄力粉)	6	24g
マーガリン	5	20g
脱脂粉乳(スキムミルク)	4	16g
トマトピューレ	5	20g
パプリカ粉末	0.03	0.12g
生クリーム	3	12g
塩 / こしょう	1 / 0.04	4g / 0.16g
パセリ / ベイリーフ	1 / 0.04	4g / 0.16g
鶏ガラ / スープ	4 / 85	16g / 340g

<作り方>

鶏ガラはベイリーフを加えてスープをとっておく。
 じゃがいもは角切り、たまねぎはスライス、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにする。むきえびはゆでて、白ワインをふりかけておく。
 小麦粉とマーガリンをよく炒めホワイトルウを作る。
 脱脂粉乳をスープの一部でとき、ルウに少しずつ加えてのばす。
 サラダ油でベーコン、たまねぎ、マッシュルーム、じゃがいもを炒め、スープを入れて煮込む。
 あくをとり、塩、こしょう、トマトピューレ、パプリカで調味する。
 むきえびを加え、 を入れてかき混ぜながら、さらに煮込む。
 生クリーム、パセリを入れて仕上げる。

1人当たり栄養価：1杯分 - 176kcal たんぱく質 10.3g 塩分 1.4g

<一口メモ>

* バターライスにかけてもおいしく食べられます。

