

## ホワイトシチュー(市販のルーと味噌でおいしく調味します)



### 材料 (50人分)

ウインナーソーセージ	…	1.5kg
玉ねぎ	…	1kg
キャベツ	…	1.5kg
ミックスベジタブル(冷凍)	…	1.5kg
マカロニ	…	500g
油	…	50g
水	…	10L
牛乳	…	1.3L
ホワイトシチュー用ルー	…	500g
味噌	…	300g
こしょう	…	少々

### 作り方

#### ■ 下準備 ■

1. ソーセージは1人4個あての斜め切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはザク切りにする。
2. 湯を沸かしておく。

#### ■ 調理 ■

1. 鍋に油を熱して玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったら沸かしておいた湯を入れる。
2. 煮立ったらソーセージ、キャベツ、ミックスベジタブル、マカロニを入れて煮る。
3. 野菜とマカロニに火が通ったら、煮汁で溶いた味噌、ルーを割り入れて溶かす。
4. 牛乳を加え、かき混ぜながら5分くらい煮込み、こしょうをふる。

### ひとくちメモ

- 1) とろみのある汁は冷めにくく、体が暖まります。
- 2) 焦がさないように時々かき混ぜましょう。
- 3) ソーセージの他にベーコンや鶏肉、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 4) 具にじゃが芋やキノコ類を加えてもおいしくできます。
- 5) 味噌を加えるので、ルーの使用量はメーカー記載使用量の約半分です。
- 6) 味噌の風味で牛乳嫌いの方にも食べやすいシチューです。