

給食メニューを

作ってみよう！

ロヒ・ケイット

材料（1人分）

鮭（2cm角切り）……………20g
 白ワイン……………0.5g
 たまねぎ……………35g
 にんじん……………15g
 かぼちゃ……………30g
 ブイヨン……………1g
 水……………70g
 豆乳バター……………1.25g
 米粉……………6g
 豆乳……………20g
 豆乳クリーム……………5g
 こしょう……………0.02g
 白ワイン……………1g

作り方

- ① たまねぎ・にんじんはいちょう切り、かぼちゃは1.5cm角に切る。
- ② 鮭に白ワインをかけてスチームコンベクションオーブンで焼いておく。
- ③ バターでたまねぎを炒める。
- ④ にんじん・かぼちゃを加える。
- ⑤ 水を加えて煮る。
- ⑥ 米粉＋豆乳を加える。
- ⑦ 残りの豆乳・豆乳クリーム・調味料を加えて味付けし、鮭を加える。



ロヒ・ケイット（フィンランド料理）

フィンランド語で、ロヒは「サーモン」、ケイットは「スープ」です。