

こんさい 根菜のクリームシチュー



エネルギー：123kcal
たんぱく質：9.4g
食塩相当量：1.1g
(1人当たり)

ワンポイント

真はお好みです。市販のルウを使ってもかまいません。かぶや大根の葉も栄養があるので使います。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

鶏肉…120g	バター…12g	塩…小さじ $\frac{1}{2}$
かぶ…60g	小麦粉…2 $\frac{1}{2}$	こしょう…少々
かぶの葉…16g	牛乳…80ml	あぶら…小さじ $\frac{1}{2}$
にんじん…80g	生クリーム…小さじ1	といがらだし…90ml(粉末・だしパック何でも)
だいこん…140g		

作り方

①鶏肉は一口大に切る。かぶ、人参、大根は乱切り、かぶの葉は粗みじん切りにする。

②ルウを作る。弱火の鍋でバターを溶かす。そこへ小麦粉を少しずつ振り入れる。ダマにならないように混ぜながら行う。牛乳を少しずつ入れる。混ぜる。

③別の鍋に油をひき、鶏肉を炒める。人参、大根を加える。

④といがらだし、かぶ、塩・こしょうを加える。

⑤かぶの葉、②のルウ、生クリームを加え、煮る。