



献立名

冬野菜の クリームシチュー

材料

4人分
〈切り方〉

小麦粉	小さじ4
マーガリン	大さじ1
ブロッコリー	1/3株〈小房わけ〉
ベーコン	12g〈1cm幅〉
油	小さじ1
たまねぎ	1/2個〈薄切り〉
塩	小さじ1/4
鶏肉(むね)	60g〈一口大〉
こしょう	少々
にんじん	1/2本〈一口大〉
じゃがいも	1/2個
水	600ml
コンソメ顆粒	小さじ1/2
中華だしの素	小さじ2
りんご	1/4個〈すりおろし〉
チーズ	8g
小かぶ(葉・根)	1玉〈一口大〉
しめじ	1/4袋〈小房わけ〉
白菜	2枚〈1cm幅短冊切〉
ゆで大豆	90g
スキムミルク	大さじ3と1/3
牛乳	小さじ4
生クリーム(あれば)	小さじ1

○献立例○

食パン 牛乳
冬野菜のクリームシチュー
海藻サラダ プルーン



※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① 小麦粉とマーガリンでルウを作る。ブロッコリーはさっと茹でておく。
- ② 鍋にベーコンを入れて軽く炒めたあと、油をひき、たまねぎと半量の塩を加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ こしょうをふった鶏肉を加えて炒め、にんじん、じゃがいも、水を加えて、アクをとりながら10分煮る。
- ④ スープ類を入れ10分程煮込み、①のルウと★の材料(小かぶの葉以外)、残りの塩を加え更に15分煮込む。
- ⑤ ブロッコリー、小かぶの葉、生クリームを加える。

〈ルウの作り方〉

小鍋にマーガリンを入れて加熱し、マーガリンが溶けたら小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

(子ども一人分)

エネルギー:170kcal たんぱく質:9.3g 脂質:8.5g 塩分:0.8g