



白菜のクリーム煮

2月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
鶏肉（角切り）	150g	<p>① 鍋に油を入れ、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>② ジャがいも、鶏がらスープ、水を入れて煮る。</p> <p>③ ジャがいもに火が通ったら、白菜、ホワイトルウを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。</p> <p>★☆☆ホワイトルウの作り方☆☆★ ※焦がさないような火加減で</p> <p>① フライパンを弱火にかけ、バターを溶かす。</p> <p>② 米粉を入れ、なめらかになるまで炒める。</p> <p>③ 牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにのばす。</p> <p>④ トロツとなるまで煮詰める。</p>
白菜（ざく切り）	200g	
にんじん（角切り）	中 1/2 本	
玉ねぎ（角切り）	中 1/2 個	
じゃがいも（角切り）	中 1 個	
塩	少々	
こしょう	少々	
油	適宜	
鶏がらスープ（顆粒）	小さじ 2	
水	1 カップ	
【ホワイトルウの材料】		
米粉	大さじ 2	
バター	20g	
牛乳	1 カップ	

ひとこと Memo

白菜は淡白な味で食べやすく、どんな料理にもよく合います。ビタミンCやカリウム等を含みます。ビタミンCは、風邪などのウイルスに抵抗する作用を持っています。

米粉のルウは小麦粉のルウよりサラリとした仕上がりになるのが特徴です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	195kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	8.9g
食塩相当量	1.1g

