

クリームシチュー

【材 料】：4人分

バター（無塩）	2 g
鶏むね肉（皮なし）	20 g
玉ねぎ	120 g
にんじん	80 g
じゃがいも	160 g
水	適量

[A]

スープストック	4 g
ダイスチーズ	18 g
スキムミルク	14 g
調理用牛乳	80 g
ホワイトルウ	20 g
ベシャメルソース	20 g
食塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	12 g
ブロッコリー	40 g

《下ごしらえ》

- ・鶏むね肉は角切りにする。
- ・にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいもは、さいの目に切っておく。
- ・ブロッコリーは、小房にわけて茹でておく。

《作り方》

- ①鍋を火にかけ、バターを入れ、鶏肉を炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、[A]の材料を上から順に加えて煮込む。
- ④とろみが出てきたら、生クリームと茹でたブロッコリーを加えて、出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
162	6.7	5.5	1.0

※1人当たり

調理のポイント

- ・給食では、大きな釜で煮込むことで、野菜のうまみがたっぷりです。
- ・給食では鶏肉を使用しましたが、サーモンなどでもおいしく作れます。