



クリームシチュー

<材料・・・おとな4人分>

- ルー
- 小麦粉・・・・・・・・・・50g
 - サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 - バター・・・・・・・・・・30g
 - サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - 鶏もも肉・・・・・・・・・・120g
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・260g(大1個)
 - にんじん・・・・・・・・・・135g(1本と1/3)
 - じゃがいも・・・・・・・・・・270g(中3個)
 - ホールコーン・・・・・・・・・・60g
 - スキムミルク・・・・・・・・・・40g

- A
- スープの素(顆粒)・・・・・・・・・・小さじ1
 - 塩・・・・・・・・・・2g
 - こしょう・・・・・・・・・・少々
 - パセリ・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① フライパンに小麦粉を入れ、焦がさない様に軽く炒る。
- ② サラダ油・バターを入れ、よく混ぜる。
※ルーの出来上がり!
- ③ 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し鶏肉、野菜を炒め、ひたひたの水を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、ルーを入れ混ぜる。
- ⑥ 同量～倍量の水で溶いたスキムミルクを加え、煮たてたら火を止める。
- ⑦ ホールコーンを加え、Aで味を整えて、みじん切りしたパセリを加える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	254 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	12.5 g
塩分	0.9 g

最後にスキムミルクを加えるので煮る時に水を多く入れすぎないように注意!
手作りルーで、保育園のシチューをぜひお試しください

