

作ってみませんか？



学校給食

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 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>② じゃがいも、鶏がらスープ、水を入れて煮る。</p> <p>③ じゃがいもに火が通ったら、白菜、ホワートルウを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。</p> <p>★☆☆ホワートルウの作り方☆☆★</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。※焦がさないような火加減で</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	
たまねぎ（角切り）	中 1/2 個	
じゃがいも（角切り）	中 1 個	
塩・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	
【ホワートルウの材料】		
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、病気への抵抗力を高める働きがあります。

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