主菜－煮物 h-10

さつまいものシチュー

材　　料	分量(g)
鶏むね肉	25.00
さつまいも	40.00
にんじん	15.00
たまねぎ	30.00
さやいんげん	10.00
サラダ油	1.00
とりがら	8.00
水	40.00
プロセスチーズ	3.00
食塩	0.90
こしょう	0.03
牛乳	40.00
薄力粉	5.00
生クリーム	5.00

エネルギー(kcal)	206
たんぱく質(g)	8.5
脂質(g)	8.7
カルシウム(mg)	99
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	289
VB(mg)	0.12
VB2(mg)	0.12
塩分(g)	1
食物繊維(g)	2.1

作り方

① さつまいも･たまねぎは角切りにする。にんじんはいちょう切りにする。いんげんは2cm位に切る。

② 油で鶏肉，塩･こしょう(半量)，にんじん･たまねぎを炒め，スープを入れさつまいもを煮る

③ 残りの塩･こしょうを入れ調味する。小麦粉を振り入れ，牛乳を加えよく混ぜる。いんげん･チーズを入れる。

④ 仕上げに生クリームを入れる。

MEMO