主菜－煮物 h-16

じゃがいものクリーム煮

材　　料	分量(g)
じゃがいも	65.00
鶏もも肉	15.00
食塩	0.80
こしょう	0.03
たまねぎ	30.00
にんじん	20.00
スイートコーン	10.00
グリンピース	5.00
サラダ油	1.00
とりがら	8.00
水	40.00
牛乳	10.00
薄力粉	3.00
生クリーム	10.00

エネルギー(kcal)	182
たんぱく質(g)	5.2
脂質(g)	8.4
カルシウム(mg)	34
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	354
VB(mg)	0.13
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	2.5

MEMO

作り方

① たまねぎはくし形に切る。にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもは乱切りにする。

② 油で鶏肉を炒め塩･こしょう(半量)を振り，にんじん，たまねぎ，じゃがいも，コーンを加えて炒め，スープで煮る。

③ 小麦粉を振り入れ，牛乳を加えよく混ぜる。

④ グリンピースを入れ，仕上げに生クリームを加える。

☆ 小麦粉は牛乳で溶いてもよい。