主菜－煮物 h-18

クリームシチュー

材　料	分量(g)
鶏もも肉	20.00
ベーコン	10.00
ほたてがい(貝柱)	15.00
じゃがいも	40.00
にんじん	15.00
たまねぎ	30.00
スイートコーン	10.00
パセリ	0.50
サラダ油	1.00
とりがら	8.00
水	40.00
牛乳	30.00
食塩	0.80
こしょう	0.03
プロセスチーズ	8.00
生クリーム	10.00
薄力粉	3.00

エネルギー(kcal)	241
たんぱく質(g)	12.2
脂質(g)	13
カルシウム(mg)	121
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	313
VB(mg)	0.16
VB2(mg)	0.2
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	1.8

作り方

① たまねぎとじゃがいもは角切りにする。にんじんはいちょう切りにする。パセリはみじん切りにする。

② 油で鶏肉･ベーコン，塩･こしょう(半量)，たまねぎ，にんじん，じゃがいも，コーンの順に炒める。

③ スープを入れて煮たて，ほたてを加え，残りの塩･こしょうで調味する。

④ 小麦粉を振り入れ，牛乳を加えよく混ぜる

⑤ チーズ，パセリを加え，仕上げに生クリームを入れる。

☆ ④小麦粉は牛乳で溶いてもよい。

MEMO