

主菜 - 煮物 h-39

豆のクリームシチュー

材 料	分量 (g)
鶏もも肉	20.00
ほたてがい(貝柱)	10.00
たまねぎ	30.00
にんじん	15.00
スイートコーン	10.00
大豆	8.00
パセリ	0.50
無塩バター	1.00
とりがら	10.00
水	50.00
牛乳	40.00
生クリーム	3.00
薄力粉	5.00
食塩	0.80
こしょう	0.03



エネルギー (kcal)	175
たんぱく質 (g)	10.3
脂質 (g)	8.3
カルシウム (mg)	79
鉄 (mg)	1.1
VA (μg)	273
VB (mg)	0.14
VB2 (mg)	0.15
塩分 (g)	0.8
食物繊維 (g)	2.7



作り方

たまねぎ・にんじんは角切りにする。パセリはみじん切りにする。大豆は柔らかくなるまで、茹でる。

バターで鶏肉を炒め、塩・こしょう(半量)をふり、にんじん、たまねぎ、コーンを加えて炒める。

スープを入れて煮たて、ほたて・大豆を入れ、残りの塩・こしょうを入れ調味する。

小麦粉を振り入れ、牛乳を入れてよく混ぜる。

最後に生クリーム・パセリを入れる。

小麦粉は牛乳で溶いても良い。



コッペパン、レーズンクリーム、牛乳、豆のクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ