主菜－煮物 h-46

白菜のクリーム煮(既製ルウ･チーズ)

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	30.00
たまねぎ	20.00
にんじん	15.00
白菜	50.00
スイートコーン	10.00
パセリ	1.00
とりがら	6.00
水	40.00
牛乳	40.00
プロセスチーズ	5.00
ホワイトルウ	8.00
食塩	0.60
こしょう	0.03
ワイン(白)	1.00

エネルギー(kcal)	174
たんぱく質(g)	9
脂質(g)	9.4
カルシウム(mg)	113
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	288
VB(mg)	0.1
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	1.4
食物繊維(g)	2

MEMO

作り方

① 白菜は3～4cm位に切る。たまねぎは角切りにし，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 スープで鶏肉･ワイン，たまねぎ，にんじん，コーンの順に入れ，やわらかくなるまで煮て，塩･こしょうで味をととのえる。

③ ホワイトルウ，牛乳，チーズを入れ，よく混ぜる。

④ 最後にパセリを入れる 。

☆ ルウを牛乳やスープで溶いておいてもよい。