主菜－煮物 h-47

白菜のクリーム煮（手作ルウ・マカロニ）

材　　料	分量（g）
鶏もも肉	25.00
ずわいがに	15.00
たまねぎ	20.00
にんじん	10.00
白菜	35.00
スイートコーン	10.00
パセリ	0.50
マカロニ	5.00
とりがら	8.00
水	40.00
牛乳	30.00
食塩	0.80
こしょう	0.02
薄力粉	5.00

エネルギー（kcal）	142
たんぱく質（g）	9.2
脂質（g）	5.1
カルシウム(mg)	73
鉄（mg）	0.5
VA（μg）	185
VB(mg)	0.13
VB2（mg）	0.21
塩分(g)	0.9
食物繊維（g）	1.6

MEMO

作り方

① 白菜は3～4cm位に切る。たまねぎはくし形に切る。にんじんはいちょう切りにし，パセリはみじん切りにする。マカロニは茹でておく。

② スープで鶏肉，たまねぎ，にんじん，コーン，かにの順に煮る。

③ 調味する。白菜を入れ，しんなりしたら小麦粉を振り入れ，牛乳を入れてよく混ぜる。

④ 最後に茹でたマカロニ，パセリを入れる。

☆ 小麦粉は牛乳やスープで溶いておいても良い。