

さといものみそクリームシチュー

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
鶏モモ皮なし角切り肉	15	60g
さといも	40	160g
塩(もみ用)	0.2	0.8g
にんじん	15	60g
たまねぎ	30	120g
ベーコン	2	8g
ほんしめじ	5	20g
パセリ	0.5	2g
サラダ油	1	4g
マーガリン	4	16g
小麦粉(薄力粉)	5	20g
脱脂粉乳	5	20g
粉チーズ	1	4g
白みそ	6	24g
塩	0.3	1.2g
こしょう	0.04	0.16g
鶏ガラ	4	16g
スープ	90	360g

<作り方>

鶏ガラでスープをとる。さといも、にんじん、たまねぎは角切りに、ベーコンは短冊切りにする。ほんしめじは小房に分ける。マーガリン、小麦粉をよく炒め、ホワイトルウを作る。白みそ、脱脂粉乳はスープの一部で溶き、ルウをのばす。サラダ油を熱し、ベーコン、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、残りのスープを入れて、煮込む。さといも、しめじを加えて煮る。調味料を加え、ルウを入れて煮込む。粉チーズ、パセリを入れて、仕上げる。



1人当たり栄養価：エネルギー 132kcal たんぱく質 8.2g 塩分 0.4g