



だいとう  
**キラキラ大東** 

**じゃがいもの  
クリームに**

レッツ♪  
**クッキング**



ざいりょう にんぶん  
**【材料】(4人分)**

- ・鶏もも肉(小間) … 120g
- ・にんじん … 2分の1本
- ・たまねぎ … 1個
- ・マッシュルーム(水煮) … 60g
- ・じゃがいも … 4個
- ・マカロニ … 30g
- ・グリーンピース … 30g
- ・ピザ用チーズ … 18g
- ・塩 … 小さじ1
- ・こしょう … 少々
- ・油 … 小さじ半分
- ・水 … 1カップ
- ・コンソメ … 小さじ2

※ルウ※

- ・小麦粉 … 大さじ2
- ・バター … 12g
- ・油 … 小さじ1
- ・牛乳 … 1カップ

つく かた  
**【作り方】**

- ①じゃがいも、にんじんは厚めのいちよう切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎは角切り、マッシュルームはスライスし、マカロニはゆでておく。
- ②バター、油を熱し、小麦粉を炒め、ホワイトルウを作る。
- ③油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ベーコン、にんじん、たまねぎを炒め、水、コンソメ、じゃがいも、マッシュルームを加え、煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、牛乳、チーズ、ホワイトルウを入れ、さっと煮る。
- ⑧塩・こしょうで味を整え、グリーンピースを入れて仕上げる。

えいようか ぶん  
**栄養価(ひとり分)**

エネルギー：314キロカロリー  
たんぱく質：13.8グラム  
脂肪：10.7グラム  
塩分：1.5グラム