



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

さつまいものシチュー



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ベーコン…18g ぐらむ
- ・鶏肉(小間)…120g ぐらむ
- ・さつまいも…中サイズ1本 ほん
- ・にんじん…2分の1本 ほん
- ・たまねぎ…1個 こ
- ・マッシュルーム…60g ぐらむ
- ・白花豆(水煮)…60g ぐらむ
- ・塩…小さじ1 しお
- ・こしょう…少々 しょうしょう
- ・炒め油…小さじ1 いた あぶら
- ・牛乳…1カップ ぎゅうにゅう
- ・水…1カップ みず
- ・とりがらスープの素…小さじ1 もと こ
- ・ピザ用チーズ…18g ぐらむ
- ・グリーンピース(水煮)…18g ぐらむ

★ルウ★

- ・小麦粉…大さじ2半 こむぎこ おお
- ・油…小さじ1 あぶら
- ・バター…12g ぐらむ

つく かた 【作り方】

下ごしらえ: ベーコンは短冊切り、さつまいもは薄めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、たまねぎはスライスする。

- ①★ルウの材料を炒めて、ルウを作る。
- ②油を熱して、ベーコンを炒め、とり肉も加えて炒める。たまねぎ、にんじんも炒める。
- ③とりがらスープの素、水を入れて煮て、さつまいもを加えて柔らかくなったら、ミキサーにかけた白花豆を牛乳でのぼして入れる。
- ④ルウ、チーズを加える
- ⑤仕上げにグリーンピースを入れ、味がなじんだら完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 305キロカロリー
たんぱく質: 13.1グラム
脂肪: 11.7グラム
塩分: 1.2グラム