



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

しろはな じゃがいもと白花 まめ に 豆のクリーム煮



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・鶏肉(小間) …… 60 g
- ・じゃがいも… 中サイズ 3個
- ・にんじん… 3分の1本
- ・たまねぎ… 2分の1個
- ・ぶなしめじ… 2分の1パック
- ・白花豆(水煮) … 180 g
- ・グリンピース(水煮) … 30 g
- ・塩… 小さじ1
- ・こしょう… 少々
- ・炒め油… 小さじ半分
- ・牛乳… 1カップ
- ・水… 1カップ
- ・とりがらスープの素… 小さじ1
- ・白ワイン… 小さじ1

★ルウ★

- ・小麦粉… 大さじ2
- ・油… 小さじ1
- ・バター… 12 g

つく かた 【作り方】

- 下ごしらえ：じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、たまねぎはスライス、ぶなしめじは小房に分ける。
- ①★ルウの材料を炒めて、ルウを作る。
 - ②油を熱して、とり肉を炒める。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、しめじ、じゃが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ばして入れる。
 - ④ルウを加え、白ワイン、塩・こしょうで味を整える。
 - ⑤仕上げにグリンピースを入れ、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：233キロカロリー
たんぱく質：9.8グラム
脂肪：7.1グラム
塩分：1.4グラム