



# 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