

白菜のシチュー

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「白菜のシチュー」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
ベーコン	5 g	20 g
鶏もも肉（小間切れ）	15 g	60 g
はくさい（1cm 幅）	30 g	120 g
にんじん（いちょう切り）	10 g	40 g
たまねぎ（スライス）	30 g	120 g
じゃがいも（角切り）	15 g	60 g
ホールコーン	5 g	20 g
ブロッコリー	10g	40g
水	50cc	200cc
牛乳	50cc	200cc
クリームシチューの素	12 g	48 g
コンソメ	1 g	4 g
塩・こしょう	適宜	適宜
油	0.8g	3.2g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
148kcal	2.2g

（1人当たり）

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒める。
- ② 野菜がかぶるくらいの水を入れ 10 分ほど煮てから、白菜とコーン、A を加えて弱火でさらに煮る。
ブロッコリーは別にゆでておく。
- ③ ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

● POINT ●

白菜は煮溶けてしまうので、煮すぎないように注意してください。