



保育園の給食レシピ

白菜のクリームシチュー



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆お料理メモ

ホワイトソースを作る代わりに、米粉を使うと手軽にシチューができます。米粉（大さじ4）に牛乳（300cc）を少しずつ加えながらダマにならないように溶き、材料が煮えたところに入れてとろみがつくまでよく混ぜて煮溶かします。最後にバターを溶かして風味をつけます。

☆ドリアにアレンジ

ご飯適量を耐熱容器に盛り付けして白菜のクリームシチューを上からかけ、粉チーズを振ってオーブンで焼き色が付くまで焼きます。



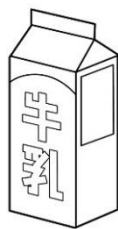
白菜のクリームシチュー

材料（大人2人分・子ども2人分）

鶏もも肉	120g
ベーコン	30g
玉ねぎ	180g（1個）
人参	120g（1本）
白菜	200g（2枚）
油	大さじ1
水	600cc



バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	300cc



塩	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1
生クリーム	大さじ2

作り方

- ① 鍋に油をひき、細かく切った鶏もも肉と細切りにしたベーコンを炒め、薄切りの玉ねぎ、いちょう切りの人参を炒めて水を入れ、材料が煮えてから一口大に切った白菜を入れて煮る。
- ② 別の鍋にバターを溶かし小麦粉を入れて焦がさないように弱火で炒め、牛乳を入れて煮溶かしてホワイトソースを作る。
- ③ ①に②を入れて煮溶かし、塩、コンソメで味をととのえて生クリームを入れて仕上げる。

