

## ④ 白菜のクリーム煮



### 材料(4人分)

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 白菜     | 140g (中くらいの葉、1.5枚程度) |
| たまねぎ   | 100g (中1/2個)         |
| エリンギ   | 20g                  |
| じゃがいも  | 120g (中1個)           |
| にんじん   | 60g (中1/3個)          |
| バラベーコン | 20g (1切れ程度)          |
| ホワイトルウ | 24g                  |
| バター    | 4g (小さじ1)            |
| 塩      | 少々                   |
| こしょう   | 少々                   |
| 洋風だしの素 | 4g                   |
| 牛乳     | 20g (1/2カップ強)        |
| 生クリーム  | 20g (大さじ1・1/3)       |

### ⑤ 作り方

- 白菜・たまねぎ・エリンギは細切り、じゃがいもは1.5cm角くらいのサイコロ切り、にんじんはいちょう切りにする。
- バラベーコンは切れていないければ幅1cm程度に切る。
- ホワイトルウはぬるま湯40mlで溶いておく。
- 鍋でベーコンをバターで炒め、塩・こしょうをする。
- (4)にたまねぎ・にんじんも入れて炒め合わせる。(5)に水600mlを足し沸騰させる。洋風だしの素を入れひと煮立ちさせたら、じゃがいも・白菜・エリンギを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- (6)に牛乳と(3)のルウをダマにならないように溶かし入れ、最後に生クリームを入れる。

### \* コツ・ポイント \*

\* 給食では、近年「クリームシチュー」を扱っていませんので、似たような献立で平成25年11月に実施した「クリーム煮」を挙げました。

\* 給食では食べやすさと火の通りをよくするために野菜を小さめにカットしています。家庭で調理する時は大きめにカットしてもよいでしょう。