

白菜のクリーム煮

島根県立益田養護学校

高等部作業班が育てた白菜をたっぷり使っています。寒い日には体が温まるのでおすすめです。



材料 (1人分)

下ごしらえ

- 白菜・・・100g・・・2cm程度の長さに切る
- にんじん・・・10g・・・いちょう切り
- しめじ・・・20g・・・小房にほぐす
- 小松菜・・・15g・・・2cm程度の長さに切る
- 鶏肉細切れ・・・30g
- サラダ油・・・3g
- コンソメ・・・1.6g
- 水・・・50cc
- A {小麦粉・・・5g
- バター・・・5g
- 豆乳・・・45cc
- こしょう・・・0.1g
- 食塩・・・0.1g

作り方

所要時間 30分

- 1 鶏肉を油で炒める。
- 2 白菜、にんじん、しめじを加えてサッと炒める。
- 3 水、コンソメをいれて柔らかくなるまで煮る。
- 4 別鍋でAの材料でホワイトソースをつくり、3に入れ煮込む。
- 5 小松菜を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

一人当たりの栄養価

エネルギー	150kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	9.4g
カルシウム	83mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	155μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	14mg
食物繊維	2.9g
食塩	1.0g
マグネシウム	34mg
亜鉛	1.0mg

料理の工夫のポイント・PR等

手作りのホワイトソースで、牛乳の代わりに豆乳を使います。

学校給食献立例



- コッペパン
- 牛乳
- 白菜のクリーム煮
- 海藻サラダ
- りんご