

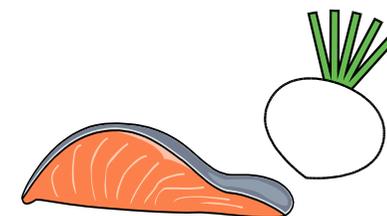
# 白菜のクリーム煮



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	213 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	10.7 g
塩分	2.6 g

## <作り方>

- ① 鮭は骨をとって耐熱皿に並べ、酒をふってラップをする。  
電子レンジで3分加熱し、皮をとってあらくほぐす。  
(十分に火が通っていなければ、火が通るまで1分ずつ追加加熱してください。)
- ② 白菜は短冊に切る。かぶは厚めに皮をむき、1.5 cmサイコロに切る。
- ③ 鍋に水、コンソメを入れて②を煮る。
- ④ ③に、①、ホワイトルウ、牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調える。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鮭切り身	200g	あらくほぐす	細かくほぐす	すりつぶす (カッターにかける)	ミルサーでざらつきの あるペースト	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
酒	大さじ1					
白菜	1/4株	短冊	1 cm長さの 千切り	圧力鍋で5分加圧した後 みじん	ざらつきのあるペースト	
かぶ	1個	1.5 cmサイコロ	1 cmサイコロ	やわらかく煮た後1 cmサイコロ		
水	200cc	<div data-bbox="698 1142 1397 1276" data-label="Text"> <p>ホワイトルウの味がメーカーによって違うので、 コンソメ、塩・こしょうは 味をみながら量を調節して下さい。</p> </div>				
コンソメ	ひとつまみ					
ホワイトルウ	80g					
牛乳	200cc					
塩・こしょう	少々					



※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。