

キャベツのクリーム煮

材料 (中学生1食分)

- | | | | |
|----------|---------------|--------|--------|
| ● 鶏肉(もも) | 30g | ● キャベツ | 63g |
| ● ベーコン | 12g | ● サラダ油 | 1.5g |
| ● ジャがいも | 30g | ● チーズ | 7.5g |
| ● たまねぎ | 45g | ● 塩 | 0.9g |
| ● にんじん | 15g | ● こしょう | 0.015g |
| ● 野菜用の水 | 1人当り 45~60 cc | | |

(ルーの材料)

- | | |
|-----------|---------------|
| ● サラダ油 | 1.5g |
| ● バター | 3.75g |
| ● 小麦粉 | 6g |
| ● 脱脂粉乳 | 7.5g (なければ牛乳) |
| ● 水(1人当り) | 45 cc |



作り方

- ① キャベツは3 cm位の色紙切、にんじん、たまねぎはさいの目切にする。
- ② ジャがいもはさいの目切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋を熱し油を入れて、肉を十分に炒め、肉の色が変われば半量の塩とこしょうをし、さらにたまねぎ、にん

じん、ベーコンの順に炒め、野菜用の水を入れて煮立て、チーズを入れて煮溶かす。さらに②・キャベツを入れて煮込む。

④ 微温湯で脱脂粉乳をよくとく

⑤ 別の鍋を熱し、ルー用の油とバターを入れ、バターが溶けたら弱火にし、小麦粉をふるいにかけて入れ、こがさないように十分に炒める。小麦粉がよく炒まれば④を少しずつ入れながらかき混ぜ、なめらかなルーを作る。

⑥ ③がほとんどやわらかくなればルーを入れ、弱火で 30 分以上煮込み、残りの塩とこしょうで調味して仕上げ。

★小学校ではルーは回転釜で、じっくり時間をかけて作ります。

☆ホワイトルーは 30 分位

☆カレールーなら 1 時間位

