

春野菜のクリーム煮

材料	1人分	4人分	切り方
ベーコン	3g	12g	1cm短冊切り
鶏肉(小間)	20g	80g	
白ワイン	適量	適量	
食塩	適量	適量	
白こしょう	適量	適量	
じゃがいも	40g	160g	角切り
にんじん	10g	40g	いちょう切り
キャベツ	30g	120g	短冊切り
たまねぎ	30g	120g	角切り
アスパラガス	5g	20g	2cm斜め切り
薄力粉	4g	16g(大さじ2弱)	ルウをつくる
バター	2g	8g(小さじ2)	
植物油	1.5g	6g(大さじ1/2)	
牛乳(調理用)	30g	120g	
ぶどう酒(白)	適量	適量	
植物油	適量	適量	
食塩	0.8g	3g(小さじ1/2)	
ローリエ	適量	適量	
白こしょう	適量	適量	
チキンガラスープ	10g	40g	*チキンだし
水	10g	40g	
プロセスチーズ	3g	12g	

【作り方】

- ①バター、油を熱し、薄力粉を入れ、滑らかになるまで混ぜてルウを作る。
- ②アスパラガスを下茹でする。
- ③油を熱し、ベーコン、鶏肉を炒め、少量の塩、こしょう、白ワインをふり入れる。
- ④たまねぎを加えよく炒め、じゃがいも、にんじん、チキンガラスープを加え、あくを取りながら煮る。(水分少ないので注意)
- ⑤白ワイン、ローリエ、キャベツを加える。
- ⑥牛乳、ルウ、塩、こしょうを加える。
- ⑦チーズ、アスパラガスを加えて仕上げる。



【栄養メモ】新たまねぎをはじめとする春のおいしさが詰まったクリーム煮です。