


<b>献立名</b>	<b>冬野菜のクリーム煮</b>	
	<b>調理のポイント</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜をよく炒める。</li> <li>・ルウがゆるくならないように水の量は濃さをみながら調節する。</li> <li>・ブロッコリーとカリフラワーを入れてからは加熱しすぎないように注意する。</li> <li>・</li> </ul>	
<b>ひとこと アドバイス</b>	田原市は全国1位のブロッコリーの産地です。 地元でとれた新鮮なブロッコリーとカリフラワーを使用しました。	

材料名	(4人分量)	作り方
若鶏もも肉	80 g	①にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、ブロッコリー、カリフラワーは一口大に切る。 ②ポタージュスープの素はお湯で溶いておく。 ③サラダ油で鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。 ④調味料を加えて煮込み、ブロッコリーとカリフラワー、生クリームを加えて仕上げる。
にんじん	60 g	
たまねぎ	160 g	
カリフラワー	80 g	
ブロッコリー	80 g	
生クリーム	20 g	
サラダ油	2 cc	
洋風だしの素	3.2 g	
ポタージュスープの素	48 g	
塩	0.4 g	
こしょう	0.04 g	
白ワイン	2.8 cc	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
137	7.1	5.3	43	0.6	221	0.07	0.12	22	2.5	1.3