

かぶのクリーム煮

材 料	分量(4人分)	切り方等
とりもも肉	100g	1cm角
白ワイン	小さじ1	
ベーコン	1枚	千切り
にんにく	1かけ	みじん切り
玉ねぎ	1/2個	2cm角
人参	1/3本	1cm角
じゃがいも	1個	1.5cm角
マッシュルーム水煮	30g	スライス
かぶ	小2個	くし形
かぶの葉	適量	1cm長さ・茹でる
サラダ油	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
牛乳	200cc	
水	200cc	
シチューの素	適量	
粉チーズ	小さじ1	



レシピ提供:船橋市学校栄養士会

- ①油を熱し、にんにく・ベーコンを炒める。
- ②鶏肉を加えて炒める。
- ③かぶ以外の野菜を加えて炒める。
- ④水を加えて煮る。
- ⑤材料に火が通ったら、牛乳とかぶを加え弱火で煮る。かぶが半ば煮えたら、シチューの素を加える。
- ⑥仕上げに粉チーズと茹でたかぶの葉を加える。

*学校給食では、手作りのホワイトソースを使いますが、本レシピではご家庭でも作りやすいように、市販のシチューの素を使用しています。

船橋産のかぶは、やわらかいので、煮込み過ぎないように注意してください。よく洗って皮ごと使うのもオススメです。かぶの葉が残ったら、ごま油でサッと炒め、しょうゆで味をつければご飯のお供にも。