

## クリーム煮

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

シェルマカロニ	12
鶏肉 (一口大)	8
むきえび	8
ベーコン	8
にんじん	10
たまねぎ	35
マッシュルーム	5
グリーンピース	5
ベシャメルソース	8
バター	0.5
サラダ油	0.5
スープストック	0.5
ローリエ	0.05
こしょう	0.05
生クリーム	2

《作り方》

- ① マカロニはゆでておく。むきえびはさっとゆでておく。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。にんじんはいちょう切り、たまねぎは1.5cm くらいの角切りにする。
- ② なべにバターと油を入れ、ベーコンを炒め、こしょうをふり入れる。鶏肉、にんじん、たまねぎを入れて軽く炒め、ひたひたの水を加えて煮る。スープストック、ローリエを入れて煮込む。
- ③ よくアクを取り、マッシュルーム、むきえびを加え、ベシャメルソースを牛乳で溶いてから加えて煮込む。
- ④ とろみがついてきたらグリーンピースを入れて火を止め、生クリームを加えて仕上げる。

※ 一口メモ

1日の食事で30品目を取ることが望ましいといわれていますが、この料理には10品目もの材料が使われています。また、牛乳を使っているのでカルシウムも多く取ることができます。

角切りにしたじゃがいもを加えてもおいしいです。

○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
207	8.7	11.1	89	0.9	398	0.10	0.11	2	1.1