

白菜のクリーム煮

【材料 4人分】

- ・ 鮭団子 60g
- ・ はくさい 2枚(大きめの葉)
- ・ ジャがいも 小1個
- ・ にんじん 1/2本
- ・ たまねぎ 小1個
- ・ ほうれんそう 1/2束
- ・ 牛乳 80cc
- ・ ベシャメルソース 24g
- ・ ホワイトルウ 20g
- ・ コンソメ 4g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 水 600cc程度



☆家庭では、鮭団子のかわりに一口大に切った鮭の切身を使っても美味しくできます。酒と塩を振るなどして、臭みをとって使ってください。



☆給食で使用するベシャメルソースやホワイトルウは、市販の「クリームシチューの素」で代用できます。★の分量を下のようにして作ってみてください。

(4人分)

- ・ クリームシチューの素 40g
- ・ コンソメ 2g



【作り方】

- ① はくさいは1cm幅、ジャがいもは一口大、にんじんは5mm厚のイチョウ切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ほうれんそうはサッとゆでて水にとり、水気を絞って4cm程度に切っておく。
- ③ なべに、にんじんと水を入れ火にかける。
- ④ にんじんに火が通ったら、ジャがいもとたまねぎを加え、アクを取りながら煮る。
- ⑤ ④にコンソメと鮭団子を入れ、ひと煮立ちしたら、はくさいを加える。
- ⑥ 煮立ったところでいったん火を止め、ベシャメルソースとホワイトルウを加える。
- ⑦ ホワイトルウが溶けたら、牛乳を入れて中火～弱火で煮込む。
- ⑧ 最後に②を入れ、塩こしょうで味を調えたらできあがり。