

材料		1人前		料理の特徴
材料名	分量(g)	<p>食物繊維が豊富な白花豆のペーストを使ったシチューです。豆が苦手なお子様でもおいしく食物繊維を摂取できます。</p> <h2>白花豆シチュー</h2> 		
NEWするりん白花	30g			
鶏もも肉	30g			
玉ねぎ	30g			
じゃがいも(メークイン)	20g			
にんじん	10g			
ブロッコリー(冷凍)	10g			
にんにく(みじん切り)	少々			
バター	3g			
牛乳	20g			
生クリーム	3g			
植物油	2g			
水(適量)	約100g			
作り方		<p>鶏もも肉は塩、こしょうで下味をつける。</p> <p>にんにくを炒める。鶏肉を加え炒め、一度取り出す。</p> <p>にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒めて肉を戻す。</p> <p>水を加え、具が柔らかくなるまで煮込み、煮えたら、牛乳を溶いたペーストを入れ混ぜる。</p> <p>最後にブロッコリーと生クリームを加え、塩、こしょうでととのえる。</p>		
栄養価				
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量				
調理のポイント				
するりん白花は、蒸し・流水解凍・熱湯(100 30分可能)等で解凍してから調理して下さい。				

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	NEWするりん白花	1kg	840円	北海道産の白花豆と雪手亡豆をペーストにしました。皮ごとペーストにしており、食物繊維が豊富で皮を感じません。
	国産ブロッコリー	1kg	1,000円	限定した地域から旬の時期(11月~3月)に自社便で引き取り、新鮮なうちに加工致しました。